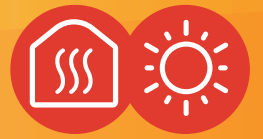


# Le stress dû à la chaleur

Une préoccupation à l'intérieur comme à l'extérieur

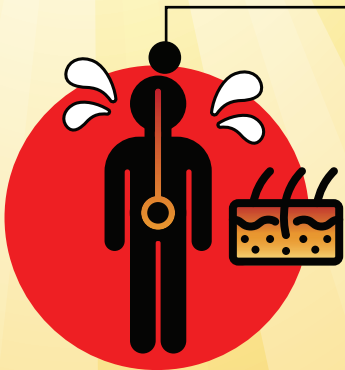


La maladie liée à la chaleur est grave et s'aggrave rapidement

## PEUT ÊTRE MORTEL

N'IGNOREZ PAS LES **SIGNES PRECURSEURS ET LES SYMPTÔMES**

Les premiers signes incluent une **éruption cutanée, des spasmes musculaires et la soif (déshydratation)**, suivis de :



- TEMPÉRATURE CORPORELLE ÉLEVÉE
- PEAU CHAUDE ET SÈCHE
- TRANSPIRATION ABONDANTE



- MAL DE TÊTE
- NAUSÉE



- FAIBLESSE
- ÉPUISEMENT



- CHANGEMENTS DE COMPORTEMENT
- colère • irritabilité
- confusion • troubles de l'élocution, etc.



- VERTIGE
- ÉVANOUISSEMENT
- CRISES ÉPILEPTIQUE

## PROTEGEZ-VOUS ainsi que LES AUTRES

[ Les employeurs sont dans l'obligation de protéger leurs travailleurs ]



### FAITES LE PLEIN

Buvez au moins une tasse d'eau (ou une boisson sportive diluée) toutes les 15 à 20 minutes et prenez des collations saines souvent.



### PORTEZ DES VÊTEMENTS LEGERS

Portez des vêtements amples, absorbant l'humidité, protégeant des UV, de couleur et de poids légers (en particulier sous les EPI). Envisagez de porter des vêtements dotés de technologies de refroidissement.



### REPOSEZ-VOUS SOUVENT

Recherchez un endroit à l'ombre ou au frais (par exemple, un coin-repas ou coin-détente climatisée).



### PROTÉGEZ LA TÊTE et LES YEUX

Portez un chapeau à large bord et des lunettes de soleil offrant une protection contre les rayons UV.



### CONTROLEZ LA CHALEUR

Ajustez votre horaire de travail en fonction des prévisions météorologiques et des relevés de température.



### METTEZ EN PLACE UN SYSTÈME DE JUMELAGE

Faites attention aux signes de stress dû à la chaleur chez vos collègues.

! Un stress dû à la chaleur répété peut entraîner des **maladies rénales, le diabète, le syndrome métabolique et l'obésité.**

**Signalez tout problème de stress dû à la chaleur à votre superviseur ou à votre représentant du personnel.**



Pour en savoir plus sur le travail en milieu chaud, consultez notre boîte à outils relatif au stress dû à la chaleur :



Scannez ou cliquez