

EPISODE DE FORTE CHALEUR

ATTENTION AU COUP DE CHALEUR

Comment le reconnaître ?

Au début :

Grande faiblesse
Etourdissements
Nausées
Frissons
Crampes
Maux de tête



Si présence de signes de gravité :

Propos incohérents
Perte d'équilibre
Perte de connaissance



URGENCE VITALE

Mesures de prévention

- Boire (même sans soif) 1 verre d'eau régulièrement et au minimum 1 litre et demi par jour.
- Ne pas travailler ou s'exposer au soleil.
- Porter des vêtements légers et clairs, se couvrir la tête si on travaille à l'extérieur.
- Limiter la manutention (utiliser les aides mécaniques).
- Réduire ou différer les efforts physiques intenses.
- Eviter toute consommation alcoolisée.
- Eviter le travail isolé.
- Arrêter toute activité si un malaise se fait sentir, prévenir le secouriste du travail, les collègues, consulter un médecin.

- **Appeler les secours : 15** ou service de secours local en fonction du site ;
- Transporter la personne à l'ombre ou dans un endroit frais et aéré ;
- Desserrer les vêtements ;
- Rafrâchir avec de l'eau la surface du corps à l'aide de serviettes mouillées ;
- Si la personne est consciente, lui faire boire de l'eau fraîche par petites gorgées ;
- Si la personne est inconsciente et respire, la mettre en position latérale de sécurité en attendant les secours.



Inserm

La science pour la santé
From science to health