



Vous trouverez, ci-après, un certain nombre de recommandations à suivre pour éviter tout risque pour la santé :

Les bons réflexes :

- Ventiler le bureau en arrivant le matin (tant que la température extérieure est inférieure à la température du bureau) ;
- Fermer les fenêtres une fois cette ventilation matinale effectuée ;
- Maintenir les stores baissés en journée ;
- Éteindre le matériel électrique non utilisé (lampe ...).

Les recommandations :

- Se protéger de l'exposition directe au soleil, par exemple en mettant en place des protections pour éviter tout contact corporel avec les surfaces, notamment métalliques, exposées directement au soleil ;
- Autant que possible, porter des vêtements légers (ex. vêtements de coton), amples ;
- Boire, au minimum, l'équivalent d'un verre d'eau toutes les 15-20 minutes, même lorsque l'on n'a pas soif ; éviter toute consommation de boisson alcoolisée ;
- Réduire ou différer les efforts physiques intenses, ajuster son rythme de travail selon sa tolérance à la chaleur ;
- Redoubler de prudence si on a des antécédents médicaux et si l'on prend des médicaments ;
- Cesser immédiatement toute activité dès que des symptômes de malaise se font sentir et prévenir les collègues.

Comment reconnaître un coup de chaleur ?

Si, au cours d'un épisode de forte chaleur, une personne présente l'un des symptômes suivants :

- grande faiblesse, grande fatigue, étourdissements, vertiges ;
- s'il perd l'équilibre, perd connaissance.

Il peut s'agir des premiers signes d'un coup de chaleur.

Dans ce cas, il faut agir **RAPIDEMENT** :

- rafraîchir la personne, la transporter à l'ombre ou dans un endroit frais ;
- faire le plus de ventilation possible ;
- donner de l'eau en l'absence de troubles de la conscience ;
- au besoin, prévenir les secours.