



## CANICULE, FORTES CHALEURS

ADOPTÉZ LES BONS RÉFLEXES



Mouiller son corps et se ventiler



Manger en quantité suffisante



Maintenir sa maison au frais : fermer les volets le jour



Ne pas boire d'alcool



Donner et prendre des nouvelles de ses proches



Éviter les efforts physiques



**BOIRE RÉGULIÈREMENT DE L'EAU**

Si vous êtes une personne âgée, isolée ou handicapée, pensez à vous inscrire sur le registre de votre mairie ou à contacter votre Centre Communal d'Action Sociale (CCAS). Vous bénéficierez ainsi d'une aide en cas de canicule.

Si vous voyez une personne victime d'un malaise ou d'un coup de chaleur, appelez immédiatement les secours en composant le **15**

Consultez régulièrement Météo France.  
[www.meteo.fr](http://www.meteo.fr)

ENVIE D'EN SAVOIR PLUS POUR VOUS OU VOTRE ENTOURAGE ?

0 800 06 66 66 (Appel gratuit)

[www.sante.gouv.fr/canicule-et-chaleurs-extremes](http://www.sante.gouv.fr/canicule-et-chaleurs-extremes)

Mise en accessibilité de l'information réalisée avec le soutien de la Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie

### EN CAS DE MALAISE, APPELER LE 15

Pour plus d'informations : 0 800 06 66 66 (appel gratuit)  
[www.solidarites-sante.gouv.fr](http://www.solidarites-sante.gouv.fr) • [www.meteo.fr](http://www.meteo.fr) • #canicule



## Fortes chaleurs et canicule



### Que risque-t-on au travail ?

Exposé à la chaleur, le corps transpire beaucoup pour se maintenir à la bonne température. Il y a un risque de déshydratation.

### Quelles précautions prendre ?

#### COMMENT AGIR EN TANT QU'EMPLOYEUR ?

- En aménageant si possible les horaires de travail.
- En installant des points d'eau potable à proximité des postes de travail.



Boire beaucoup d'eau plusieurs fois par jour.



Être vigilant pour ses collègues et soi-même.



Protéger sa peau et sa tête du soleil.



Dès que l'on se sent mal, le signaler.

© Anny / C. Baudouin - 06 10 24 11 11

## En période de canicule, il y a des risques pour ma santé, quels sont les signaux d'alerte ?



Crampes



Fatigue inhabituelle



Maux de tête



Fièvre > 38°C



Vertiges / Nausées



Propos incohérents

## ATTENTION

Je suis particulièrement concerné si je suis enceinte, j'ai un bébé ou je suis une personne âgée. Si je prends des médicaments : je demande conseil à mon médecin ou à mon pharmacien.



En cas de malaise ou de coup de chaleur, alerter un sauveteur secouriste du travail ou appeler le 15.  
Pour plus d'informations : 0 800 06 66 66 (appel gratuit)  
[www.solidarites-sante.gouv.fr](http://www.solidarites-sante.gouv.fr) • [www.inrs.fr](http://www.inrs.fr) • [www.meteo.fr](http://www.meteo.fr) • #canicule

