



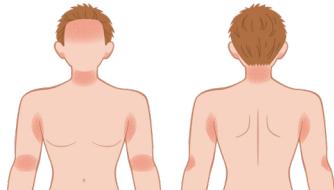
TRAVAILLER EN TOUTE SÉCURITÉ PAR TEMPS CHAUD

ALERTE DE SÉCURITÉ BME, NUMÉRO 10 : JUIN 2023

DESCRIPTION DES ÉVÉNEMENTS	
DESCRIPTION DES SITUATIONS / ÉVÉNEMENTS	
	<p>En été, les dangers liés au travail à l'extérieur par temps chaud augmentent. Pendant la saison estivale, nous devons être conscients des risques potentiels liés au travail dans des conditions de température élevée.</p> <p>Le corps humain maintient naturellement une température d'environ 37°C. Lorsque le corps a du mal à se refroidir ou qu'il est surchauffé, des maladies liées à la chaleur peuvent survenir, telles que des éruptions cutanées, des crampes de chaleur, un épuisement dû à la chaleur ou même un coup de chaleur.</p> <p>Une exposition prolongée à des températures élevées augmente le risque de blessures dues à la fatigue, au manque de concentration et à une prise de décision déficiente.</p>

SYMPTÔMES DE LA MALADIE DUE À LA CHALEUR

Érythème de chaleur



Irritation de la peau causée par une transpiration excessive. Les symptômes sont les suivants :

- >> Bouquets rouges de boutons ou de petites cloques
- >> Généralement sur le cou et le haut de la poitrine, la zone de l'aine, sous les seins et dans les plis des coude

Crampes de chaleur



Crampes douloureuses dans les muscles du corps dues à une faible teneur en sel et généralement provoquées par une transpiration excessive. Les symptômes sont les suivants :

- >> Douleur musculaire généralement dans l'abdomen, les bras et/ou les jambes
- >> Spasmes musculaires généralement dans l'abdomen, les bras et/ou les jambes

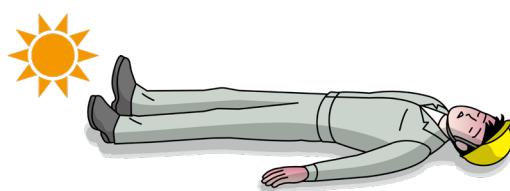
L'épuisement par la chaleur



Réponse de l'organisme à la perte d'eau et de sel, généralement par la transpiration. Les symptômes sont les suivants :

- >> Transpiration excessive
- >> Faiblesse ou fatigue
- >> Vertiges et/ou confusion
- >> Peau moite
- >> Crampes musculaires
- >> Teint rouge

Course de chaleur



Se produit lorsque le corps ne transpire plus et que la température corporelle atteint des niveaux dangereux. Les symptômes sont les suivants :

- >> Peau sèche, chaude et rougeâtre ou transpiration abondante
- >> Température corporelle élevée
- >> Pouls fort et rapide
- >> Confusion et troubles de l'élocution
- >> Crises d'épilepsie
- >> Perte de conscience (coma)
- >> Mortel si le traitement est retardé



10 CONSEILS DE SÉCURITÉ PAR TEMPS CHAUD

Travailler à des températures élevées peut être dangereux pour la santé. C'est pourquoi les dix conseils ci-dessous vous permettront de travailler en toute sécurité pendant la saison estivale. Soyez attentif aux signes d'alerte et aux symptômes des maladies liées à la chaleur et faites attention à vous, à vos collègues et à vos clients.

📍 CE QUE CELA SIGNIFIE POUR VOUS



Restez hydraté

Buvez beaucoup d'eau et n'attendez pas d'avoir soif pour boire.



Éviter les liquides déshydratants

L'alcool, le café, le thé et les boissons gazeuses contenant de la caféine sont plus nocifs que bénéfiques.



Planifier les tâches lourdes

Planifiez ces tâches en début de journée pour éviter la chaleur de midi.



Porter des vêtements de protection

Portez un chapeau et des vêtements amples, légers et respirants - N'oubliez pas de porter votre équipement de protection individuelle !



Éviter le soleil direct

Trouvez de l'ombre ou bloquez le soleil si possible.



Rythmez votre travail

Ralentissez et travaillez à un rythme régulier. Connaître ses propres limites et sa capacité à travailler en toute sécurité sous la chaleur.



Prévoyez des pauses fréquentes

Prenez le temps de vous reposer et de boire de l'eau dans un endroit ombragé ou climatisé.



Veiller les uns sur les autres

Encouragez vos collègues à faire des pauses pour se rafraîchir et boire de l'eau.



Éviter les coups de soleil

Utilisez un écran solaire (renouvez l'application plus souvent si vous transpirez beaucoup) et portez un chapeau lorsque vous travaillez à l'extérieur.



Être attentif aux signes de maladies liées à la chaleur

Sachez ce qu'il faut rechercher et vérifiez si d'autres travailleurs sont exposés à un risque élevé. Si vous ou un collègue êtes pris de vertiges, de nausées, de confusion ou d'autres symptômes inquiétants, consultez immédiatement un médecin.