



# LE TRAVAIL **EN ÉTÉ**



## ATTENTION AU COUP DE CHALEUR

### CHALEUR ET SANTÉ

- Fatigue, sensation de faiblesse
- Sueurs
- Nausées
- Maux de tête
- Vertiges
- Crampes
- Etourdissement, difficulté de concentration
- Troubles de l'équilibre
- Propos incohérents
- Urines foncées

**Attention !!** Ces symptômes courants liés à la chaleur peuvent-être précurseurs de troubles plus importants, voire mortels : déshydratation, coup de chaleur, perte de connaissance.

### MESURES PRÉVENTIVES AU TRAVAIL

- Veillez les uns sur les autres
- Se couvrir la tête (casque au travail, casquette/chapeau lors du port de la tenue civile)
- Organisation des tâches physiques aux heures les moins chaudes dans la mesure du possible,
- Ne pas rester en plein soleil,
- Aménager des temps de pauses
- Utiliser les aides mécaniques à la manutention
- Effectuer une rotation des tâches avec des postes moins exposés si possible
- Boire un verre d'eau idéalement tous les quarts d'heure et au minimum 1.5l d'eau par jour même sans la sensation de soif (éviter les boissons sucrées)
- Faire des repas légers

## FACTEURS FAVORISANTS

- température ambiante, taux d'humidité élevé ou ensoleillement intense
- combinaisons et vêtements étanches
- fatigue, prise de médicaments, diabète, insuffisance rénale, etc.
- consommation d'alcool, de tabac
- consommation d'eau insuffisante

## CONDUITE À TENIR

Agir rapidement car l'évolution est défavorable voire mortelle :

- **prévenir immédiatement** les secours **74.44**.
- transporter la personne à l'ombre ou dans un endroit frais
- mettre la victime sur le côté (PLS) si la victime a perdu connaissance
- lui enlever ses vêtements de travail
- rafraîchir le corps avec un linge humide et frais



PLS : POSITION LATÉRALE DE SÉCURITÉ





# PIQÛRE DE GUÊPE, D'ABEILLE, DE FRELON ET AUTRES INSECTES

## PRÉVENTION

- Éviter de porter des substances attirant les guêpes et les abeilles (parfums, laques, crème parfumée,...)
- Éviter bien sûr le voisinage des ruches ou des nids
- Rester à bonne distance des poubelles mal fermées
- Si un insecte tourne autour de vous, rester calme. Éviter les gestes brusques et les mouvements désordonnés, repousser-le doucement.
- À l'extérieur, éviter les boissons en canettes, vous risquez une piqûre de la gorge en avalant un insecte tombé dans votre boisson.
- Les personnes allergiques peuvent demander à leur médecin de leur prescrire une trousse d'urgence composée d'adrénaline injectable, d'un antihistaminique et d'un corticoïde par voie orale et faites le savoir autour de vous.

## SYMPTÔMES

- Douleur
- Rougeur locale
- Gonflement (œdème local)
- Légère induration (durcissement)
- Démangeaisons

## SIGNES DE GRAVITÉ

Piqûre au niveau des yeux, de la bouche, de la gorge, du cou, des piqûres multiples et/ou personne allergique.

## SIGNES D'ALLERGIE

- Gonflement important du visage, du cou ou de la gorge
- Rougeur diffuse
- Malaise
- Difficulté respiratoire
- Nausées, diarrhées



**ATTENTION !!! L'OBSTRUCTION DES VOIES RESPIRATOIRES ET LE CHOC CARDIOVASCULAIRE PEUVENT ENTRAÎNER LA MORT DE LA VICTIME**

Contrairement aux abeilles, les guêpes et les frelons ne perdent pas leur dard après la piqûre, ils peuvent piquer plus d'une fois.



## CONDUITE À TENIR

Neutraliser le venin le plus vite possible en retirant le dard. Plus longtemps le dard reste dans la peau, plus l'effet du venin sera important

## EN CAS DE PIQÛRE

- Alerter ou faites alerter les secours au **74.44** et signaler une éventuelle **allergie**
- Refroidir avec un linge humide la ou les piqûre(s)
- Asseoir et rassurer la victime

Dans tous les cas, après une piqûre d'insecte **il est préférable de consulter rapidement un médecin au moindre trouble.**

