



# Salariés du BTP

## Comment garder la « tête froide » en période de « fortes chaleurs » ?

Vous effectuez des travaux à proximité d'une source de chaleur, avec port d'équipements de protection et exigeant des efforts physiques soutenus (port de charge, gestes répétitifs, postures contraignantes).

Vous êtes exposés à une température extérieure élevée (activité sédentaire au-delà de 30°C, travail physique au-delà de 28°C), pendant une période prolongée et/ou intense, sans période de fraîcheur suffisante pour permettre à l'organisme de récupérer.

Alors, ce n'est pas sans risque pour votre santé si vous n'adoptez pas les bonnes mesures de prévention et de protection.

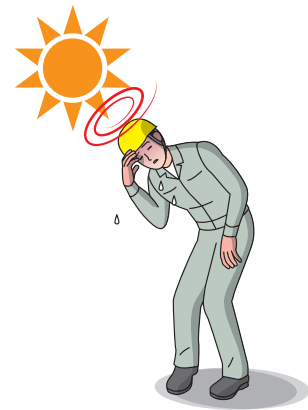
## Quels sont les signes d'alerte par fortes chaleurs ?

Soyez attentifs à ces signes évocateurs, le coup de chaleur constitue une **urgence médicale** !

■ **Déshydratation** : oligurie, soif intense, maux de tête, crampes, sécheresse peau, vertiges, somnolence jusqu'à la perte de connaissance.

■ **Coup de chaleur** :

- Peau chaude, rouge et sèche mais muqueuses humides
- Frissons, fièvre
- Nausées / vomissements
- Hyperventilation
- Troubles du comportement : propos incohérents, convulsions, perte de connaissance (par baisse de la tension artérielle)...



## Quelles sont les conduites à tenir pour prévenir le coup de chaleur ?

■ **Appliquez les mesures de prévention du plan canicule mises en place dans votre entreprise**, pour votre santé et celles de vos collègues.

■ **Organisez et adaptez vos tâches** :

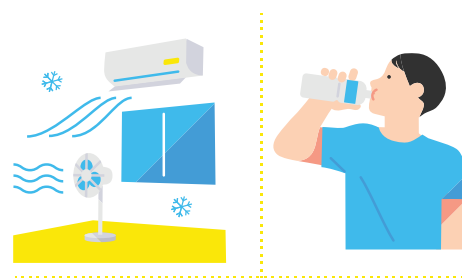
- Ne travaillez pas de manière isolée,
- Reportez les tâches nécessitant le plus d'efforts physiques (fréquence, intensité, durée) ou réalisez-les en début de journée aux heures les plus fraîches,
- Travaillez autant que possible à l'ombre,
- Adaptez votre travail en fonction de votre tolérance à la chaleur (vulnérabilité à la chaleur en raison de pathologies préexistantes),
- Eteignez vos matériels électriques non utilisés et isolez les sources de chaleur radiante comme les moteurs d'engins ou les machines de chantier.

### Pour plus de conseils:

- Votre médecin du travail de l'ASTBTP 13 : [nom.prenom@astbtp13.fr](mailto:nom.prenom@astbtp13.fr)
- Canicule Info service : Numéro vert 0800 06 66 66
- Fiche conseil «Fortes chaleurs» OPPBTP [www.preventionbtp.fr](http://www.preventionbtp.fr)
- Site de l'INRS [www.inrs.fr/chaleur](http://www.inrs.fr/chaleur)

## ■ Protégez-vous :

- Portez des vêtements amples, légers et de couleur claire,
- Protégez vos yeux : port de lunettes de protection teintées/anti-UV,
- Protégez-vous la tête et la nuque (saharienne humidifiée),
- Mettez de la crème solaire,
- Evitez de vous dévêtir pour rester protégés contre les coups de soleil, les accidents et les risques professionnels du chantier ; gardez vos équipements de protection individuelle,
- Abritez-vous du soleil : prenez des pauses de préférence sur une aire ombragée (toiles tendues, auvents sous les toits) et/ou climatisées,
- Privilégiez l'aération naturelle des locaux par ouverture des portes/portails/ fenêtres, si la température extérieure reste inférieure à celle des locaux,
- Utilisez la ventilation et la climatisation dans les locaux.



### **Adaptation des dispositifs d'aération en période de pandémie Covid-19 (Source avis HCSP du 20/05/2020) :**

***L'utilisation de ventilateur est possible (y compris en association avec une brumisation) dans une pièce à usage individuel. Le ventilateur devra être stoppé lorsqu'un autre salarié entre dans la pièce.***

***Il n'existe pas de contre-indication au maintien en fonctionnement des systèmes de renouvellement d'air ou de ventilation. Il vous est recommandé de :***

- *Maintenir en fonctionnement permanent le système de ventilation ou de traitement d'air ou élargir la plage de marche journalière (ex : démarrage 1 heure avant et arrêt 1 heure plus tard),*
- *Augmenter les débits d'air insufflé et/ou extrait en privilégiant les périodes où les locaux sont inoccupés,*
- *Réduire, voire supprimer la recirculation d'air ou le recyclage d'air afin de fonctionner en tout air neuf,*
- *Ne pas obstruer les entrées d'air, ni les bouches d'extraction.*

## ■ Hydratez-vous :

- Buvez au minimum l'équivalent d'un verre d'eau toutes les 15 à 20 minutes, et ce même si vous n'avez pas soif,
- Refroidissez votre corps en vous passant de l'eau sur le visage, ou en utilisant des lingettes humides, des vaporisateurs d'eau, en prenant des douches,
- Faites des repas légers et fractionnés. Même si l'appétit est diminué, ne sautez pas de repas ; mangez mais pas trop gras. Apportez des sels minéraux à votre organisme,
- Évitez le café et toute consommation de boissons alcoolisées, y compris la bière et le vin,
- Redoublez de prudence en cas d'antécédents médicaux et si vous prenez des médicaments (diurétiques, sédatifs, tranquillisants...).

## ■ Faites preuve de bienveillance ; surveillez-vous mutuellement pour déceler rapidement les premiers signes du coup chaleur de votre collègue.

### ■ Réagissez sans délai en cas de malaise, en adoptant les bons gestes de secours

1. Stoppez l'activité
2. Alerte : la hiérarchie, le secouriste du travail de l'entreprise, le SAMU (15) ou le numéro d'urgence Européen (112).
3. Portez secours :
  - Transportez la victime dans un endroit ventilé, frais, à l'ombre,
  - Otez-lui ses vêtements ou desserrez-les,
  - Faites couler de l'eau sur son corps ou appliquez-lui un linge humide, en particulier sur la tête et la nuque,
  - Donnez-lui à boire de l'eau fraîche en petites quantités et souvent (uniquement si la victime est consciente),
  - Ne lui donnez pas de médicament,
  - **En cas de perte de connaissance**, mettez la personne en position latérale de sécurité,
  - Surveillez la victime jusqu'à l'arrivée des secours.

