



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.

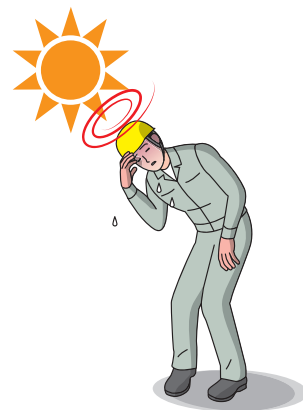
Quels sont les signes d'alerte par fortes chaleurs ?

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** :

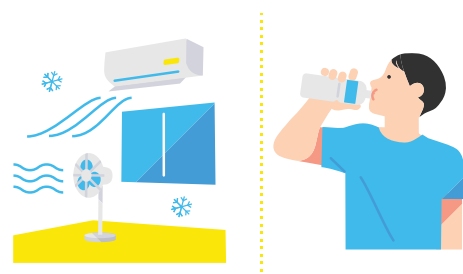
- Ne travaillez pas de manière isolée,
- Reportez les tâches nécessitant le plus d'efforts physiques (fréquence, intensité, durée) ou réalisez-les en début de journée aux heures les plus fraîches,
- Travaillez autant que possible à l'ombre,
- Adaptez votre travail en fonction de votre tolérance à la 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
- Canicule Info service : Numéro vert 0800 06 66 66
- Fiche conseil «Fortes chaleurs» OPPBTP www.preventionbtp.fr
- Site de l'INRS 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.

