



Canicule : adoptez les bons réflexes au travail !

Pourquoi agir ?

Les fortes chaleurs peuvent provoquer déshydratation, coups de chaleur, malaises... Adopter les bons gestes permet de préserver votre santé et celle de vos collègues.



RECONNAISSEZ

LES SIGNAUX

D'ALERTE

- Maux de tête
- Crampes
- Fatigue inhabituelle
- Fièvre > 38°
- Vertiges ou nausées
- Propos incohérents

ADOPTÉZ

LES BONS RÉFLEXES



Protégez-vous de la chaleur ou du soleil



Buvez régulièrement de l'eau sans attendre d'avoir soif



Utilisez un brumisateur ou prenez une douche



Fermez les volets et fenêtres le jour, aérez la nuit ou tôt le matin



Privilégiez les activités douces



Mangez en quantité suffisante



En cas de malaise, appelez le



15

POUR ALLER PLUS LOIN :

- Site DREETS : <https://occitanie.dreets.gouv.fr/>
- Site PRST Occitanie : www.prst-occitanie.fr/r/177/prevention-du-risque-canicule/
- Site de l'INRS : www.inrs.fr/header/presse/cp-canicule-fortes-chaieurs-travail.html



Évitez l'alcool



Donnez et prenez des nouvelles de vos proches