



## Chaque personne réagit différemment à la chaleur

La chaleur peut avoir des effets néfastes sur la santé et la sécurité des travailleurs (altération des performances mentales et physiques). Chaque personne réagit différemment à la chaleur.

La tolérance individuelle à la chaleur dépend également de l'état de santé du moment. Ainsi, la chaleur est par exemple moins bien supportée par des personnes atteintes d'un refroidissement ou souffrant de maladies chroniques.

Les femmes enceintes, les personnes âgées et malades sont plus sensibles aux effets de la chaleur et de l'ozone.

Une atteinte typique due à la chaleur peut se manifester par des vertiges, des maux de tête, l'épuisement, des nausées, des vomissements, etc.

Une atteinte typique due à l'ozone peut se manifester par une irritation des yeux et des voies respiratoires.



## Mesures techniques



### Travail à l'extérieur

- Installations protégeant contre le rayonnement solaire
- Mettre à disposition de l'eau potable



### Travail à l'intérieur

- Installer des stores sur les fenêtres exposées
- Mettre à disposition des ventilateurs
- Le cas échéant, installer une climatisation



## Mesures organisationnelles



### Premiers secours et organisation des urgences

- Déterminer les responsabilités



### Information du personnel concerné

- les signes d'une atteinte due à la chaleur ou à l'ozone ainsi que les mesures de premiers secours
- la perte de liquides par sudation (boire suffisamment)
- la protection contre le rayonnement solaire: couvre-chef, habillement, crème protectrice de la peau
- le droit à la participation et les obligations des travailleurs



### Adapter les horaires de travail

- Décaler les horaires dans les limites de la loi sur le travail et/ou limiter le temps de travail
- Accorder plus fréquemment des pauses de récupération



### Organiser les activités

- Décaler en matinée les travaux lourds ou pénibles
- Adapter le rythme de travail



### Travail à l'extérieur

- Eviter autant que possible l'exposition au rayonnement solaire
- Eviter les travaux lourds lors du pic d'ozone en fin d'après-midi



### Travail à l'intérieur

- Ouvrir les fenêtres si possible pendant la nuit ou au plus tard en début de matinée
- Fermer les fenêtres et les volets ou stores extérieurs durant la journée
- Favoriser les mouvements d'air



## Mesures personnelles



### Être attentif aux signaux du corps

- Reconnaître les signes de troubles et prendre des mesures
- Ne pas consommer de boissons alcoolisées ou de drogues



### Consommer des liquides

- Boire avant l'apparition de la sensation de soif
- Boire suffisamment et régulièrement
- Préférer de l'eau et du thé faiblement édulcoré aux boissons sucrées



### Travail à l'extérieur

- Couvre-chef
- Lunettes de soleil avec protection contre les rayons UV
- Crème solaire de protection
- Porter des vêtements couvrants en permanence



## Des investigations particulières

sont nécessaires pour

- le travail physiquement astreignant
- le travail dans un milieu confiné (p. ex: poste de conduite, cabine de grue, fosses)
- le travail avec des équipements de protection particuliers
- les travailleurs isolés