



## EN CAS DE FORTES CHALEURS

### ■ CONSEILS DE PREVENTION

- Boire un verre d'eau tous les quarts d'heure même sans soif,
- Porter des vêtements légers et se protéger la tête du soleil,
- Adapter les horaires et le rythme de travail, augmenter la fréquence des pauses,
- Eviter l'alcool et faire des repas légers,
- Redoubler de prudence en cas de problème médical ou de prise de médicaments.

### ■ QUE FAIRE ?

- Alerter les secours : secouristes, le **15** ou le **18**
- Réfrigérer :
  - ▶ Transporter la victime dans un endroit plus frais,
  - ▶ Lui enlever ses vêtements,
  - ▶ L'arroser d'eau fraîche, lui appliquer un linge humidifié sur le corps et l'éventer.
  - ▶ Si elle est consciente, lui donner à boire de l'eau fraîche (mais non glacée), en petite quantité et souvent.
  - ▶ Si elle est inconsciente, la mettre en position latérale de sécurité.

### ■ SYMPTOMES D'ALERTE

- Grande fatigue,
- Etourdissements,
- Troubles de la conscience,
- Nausées, vomissements,
- Soif intense,
- Maux de tête,
- Propos incohérents,
- Perte d'équilibre,
- Perte de connaissance,
- Convulsions.

### ATTENTION !

Il peut s'agir d'un **COUP DE CHALEUR** :  
c'est une **URGENCE**

**Votre partenaire santé / prévention**