

# Canicule et chaleurs extrêmes

## Quelles précautions prendre ?

Lors de journées de fortes chaleurs, l'organisme est fortement sollicité.

Modifier son comportement et adopter certains réflexes au quotidien permettent de mieux supporter cette nouvelle contrainte.



## Soyez vigilants si vous avez les symptômes suivants

Fatigue, maux de tête, vertiges, crampes, peau sèche et chaude, agitation, confusion...

Vous pouvez joindre à l'université :

**PC sécurité : 71 00 - 01 49 40 71 00**



## Santé au travail

- 1 Boire régulièrement de l'eau** fraîche, même si l'on ne ressent pas de soif.
- 2 Porter des vêtements amples, légers,** de couleur claire, favorisant l'évaporation de la sueur.
- 3 A l'extérieur, protégez-vous la tête** et privilégiez les zones ombragées.
- 4 Adapter le rythme de travail** en évitant les efforts physiques importants.
- 5 En cas de troubles en fin de journée de travail\*, évitez de conduire un véhicule.**  
\*fatigue, étourdissements, maux de tête

## Hygiène de vie

- 6 Soyez vigilant** en cas de problème de santé ou de prise de médicaments.
- 7 Baisser** la consommation de tabac.
- 8 Éviter** les repas copieux et **limiter** la consommation d'alcool.

Pour plus d'informations  
[www.sante.gouv.fr](http://www.sante.gouv.fr)