

MESURES PRÉVENTIVES EN CAS DE FORTES CHALEURS

➤ S'hydrater suffisamment

- Boire le plus souvent possible, sans attendre d'avoir soif. Une quantité minimale de 1,5 litre par jour est indispensable ;
- Un verre d'eau toutes les 20 minutes même si l'on ne ressent pas la soif ;
- Privilégier l'apport de fruits et de légumes riches en eau ;
- Alléger les repas ;
- Éviter les boissons alcoolisées.

➤ Se rafraîchir

- Pulvériser de l'eau ou appliquer des lingettes humides sur le visage, le cou, les bras...
- Utiliser des ventilateurs et, pour plus d'efficacité, veiller à humidifier la peau ;
- Porter des vêtements légers qui permettent l'évaporation de la sueur (de préférence en fibres naturelles comme le coton), amples et de couleur claire si le travail est à l'extérieur.

- ❖ Éviter si possible les efforts physiques et faire des pauses fréquentes dans un endroit frais.
- ❖ Fermer les fenêtres, les stores, les volets sur les façades exposées au soleil, les maintenir fermés tant que la température extérieure est supérieure à la température intérieure, et les maintenir ouverts et provoquer des courants d'air quand la température extérieure est plus basse que la température intérieure.
- ❖ Penser à éliminer toute source additionnelle de chaleur (éteindre le matériel électrique non utilisé, etc.).

LES RISQUES POUR LA SANTÉ

➤ La déshydratation

Chez l'adulte : soif intense, crampes douloureuses au niveau des jambes ou de l'abdomen, étourdissements...

➤ Le coup de chaleur

Il peut intervenir lorsque la température corporelle dépasse 40 °C et que les symptômes suivants apparaissent : céphalées, étourdissements, fatigue, peau sèche et chaude, accélération du rythme cardiaque et de la respiration.

Il y a un risque de perte de connaissance et un risque vital.

A la vue de ces signes, il faut immédiatement :

- Appeler le SAMU (15), prévenir le médecin de prévention et, pour les services qui en sont pourvus, le service de secours interne ;
- Amener la personne dans un endroit frais et bien aéré ;
- L'arroser ou placer des linges humides sur la plus grande surface corporelle (tête et nuque) ;
- Faire boire de l'eau fraîche si la personne est consciente.

SOYEZ VIGILANT CAR LES RISQUES SONT PLUS GRANDS EN CAS DE

- Maladies cardio-vasculaires,
- Maladies des voies respiratoires,
- Diabète,
- Insuffisance rénale,
- Prise de certains médicaments : antihistaminiques, diurétiques, antidépresseurs, neuroleptiques,
- Drogues,
- Alcool,
- Grossesse,
- Obésité,
- Age,
- Manque de sommeil,
- Infection.

L'acclimatement à la chaleur ne survient qu'au bout de 8 jours.