

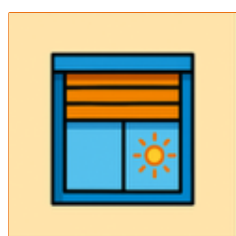


Les travailleurs doivent être protégés des effets de la chaleur et du soleil. Lorsqu'un travail doit être effectué dans des locaux non chauffés, dans des bâtiments partiellement ouverts ou en plein air, les mesures indispensables pour la protection des travailleurs contre le froid et les intempéries doivent être prises.

L'employeur est tenu de protéger la santé de ses travailleurs en vertu des articles 2, 20 et 21 de l'ordonnance 3 relative à la loi sur le travail.

Adoptons les bons réflexes !

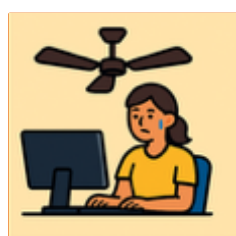
Même quand il fait plus de 30°C à l'extérieur, il existe des moyens, en dehors de la climatisation, pour garder des locaux frais et préserver son bien-être et son confort.



PROTECTION

Dès le matin et durant toute la journée, maintenir les stores et/ou les volets fermés, dès qu'ils sont exposés au soleil.

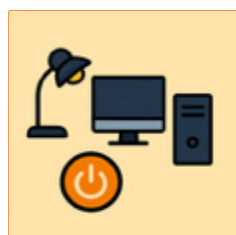
Fermer les fenêtres tant que la température extérieure est plus élevée que la température intérieure.



DE L'AIR !

Profitez des parties fraîches du bâtiment (cage d'escaliers, cours intérieures, façade ombragée) pour créer des courants d'air.

Tous les phénomènes de brassage d'air sont propices à rafraîchir l'ambiance. Cela accélère l'évaporation de la sueur, régulateur naturel de la chaleur corporelle.



A EVITER !

Tous les appareils électriques produisent de la chaleur, il faut donc les éteindre dès que possible.

Privilégier des ampoules économiques et proscrire, autant que possible, l'usage du four et des plaques de cuisson.



EXPOSITION ET ACTIVITE PHYSIQUE

Ne vous exposez pas inutilement au soleil ou, le cas échéant, protégez-vous!

Evitez les efforts physiques inutiles.

Privilégier les sorties et les activités physiques aux heures les plus fraîches.



HORAIRES DE TRAVAIL

Travailler aux heures fraîches et/ou se protéger du soleil.

Porter des vêtements légers.

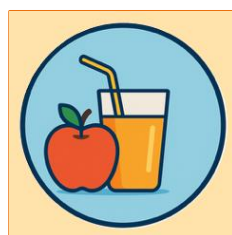
L'utilisation fréquente d'un brumisateur, pour s'humidifier, est également très recommandée !



COMPORTEMENT INDIVIDUEL

Boire abondamment pour s'hydrater et compenser l'évaporation de la sueur. Il faut, au minimum, boire 1,5 litre d'eau par jour et adopter une alimentation à base de fruits et manger léger.

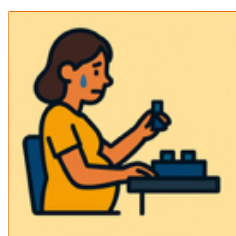
Evitez l'alcool !



RECETTE DE BOISSON RAFRAICHISANTE

Dans 1 litre d'eau ajoutez:

- Le jus d'un citron et d'une orange;
- Sept cuillères à café de sucre;
- Une cuillère à café de sel de cuisine.



PERSONNES NECESSITANT UNE ATTENTION PARTICULIERE !!

Identifiez et accordez une attention particulière aux personnes des groupes à risque :

- Femmes enceintes, travailleurs non acclimatés (L'acclimatation n'intervient qu'après 2 semaines de travail comprenant une exposition constante à la chaleur.), personnes de plus de 55 ans, personnes en surcharge pondérale, jeunes travailleurs (moins de 18 ans), travailleurs isolés, personnes souffrant de maladies cardio-vasculaires, respiratoires ou du métabolisme, etc.