

# FORTES CHALEURS

## 10 réflexes à adopter

Pour prévenir des risques liés aux fortes chaleurs dans l'exercice de vos fonctions, vous devez prendre des mesures, aussi bien au travail que dans votre vie quotidienne.

1



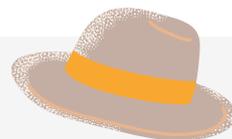
Buvez régulièrement de l'eau, sans attendre d'avoir soif.

2

Portez des vêtements légers de couleur claire.



3



Couvrez-vous la tête à l'extérieur.

4

Mangez léger, fractionnez vos repas et évitez de consommer de l'alcool.



5

Évitez de sortir aux heures les plus chaudes.



6

Rafrâchissez-vous avec un linge humide ou un brumisateur plusieurs fois par jour.



7

Restez le plus possible à l'abri, dans un espace frais.



8



Maintenez votre habitation au frais en fermant fenêtres et volets le jour, et en aérant la nuit si les températures sont redevenues inférieures à celles de la journée.

9

Réduisez les efforts physiques.



10

Pensez à donner régulièrement de vos nouvelles à vos proches et, dès que nécessaire, osez demander de l'aide.

