

Que faire lors d'une chaleur extrême?

Recommandations pour la santé et la sécurité du personnel

Alimentation et hydratation

- Boire beaucoup d'eau sans attendre d'avoir soif. Prévoir des alarmes pour se rappeler cette mesure de prévention.
- Éviter de consommer des boissons à forte teneur en caféine ou trop sucrées (café, thé, cola).
- Adapter son alimentation, par exemple, privilégier des salades ou soupes froides, choisir des fruits et légumes riches en eau, etc.

Se rafraîchir

- Utiliser des ventilateurs afin de faire sortir la chaleur des bureaux.
- Utiliser des débarbouillettes glacées et les appliquer sur la nuque.
- Pendant les vacances, il est possible d'utiliser des bureaux libres et climatisés dans certains cas.
- Privilégier le port de vêtements légers, amples et de couleur claire, qui permettent l'évaporation de la sueur.
- Ouvrir les fenêtres en début de journée afin de faire entrer l'air frais du matin.
- Fermer les fenêtres entre 10 h et 15h afin de conserver la fraîcheur.
- Fermer les stores ou les toiles des fenêtres afin d'éviter que les rayons du soleil n'entrent.

Exposition et pauses

- Prendre des pauses plus fréquentes dans des endroits frais.
- Éviter de s'exposer au soleil durant les pauses et à l'heure du repas.

Prenons soin de nous et de nos collègues!

- Surveillez les réactions de vos collègues pour déceler les symptômes et les signes de malaises comme des faiblesses, vertiges, sensations de fatigue importante, confusion ou désorientation.
- Si la chaleur vous occasionne ces symptômes et ces signes de malaises, demandez l'aide d'un secouriste en milieu de travail ou d'une infirmière, informez votre supérieur immédiat et complétez le [formulaire de déclaration accidents/incidents](#) sur le MIC.