



# Minute sécurité

## Prévention des risques liés à la canicule

13/07/2022



Règle d'or n° 1

### Les risques.

#### La déshydratation

Les symptômes de la déshydratation qui doivent vous alerter

:

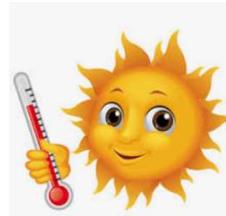
- Une sensation de soif , de bouche sèche
- De la fatigue, des vertiges
- Une diminution du volume des urines

#### Le coup de chaleur

Le coup de chaleur survient quand le corps n'arrive plus à contrôler sa température :

Les symptômes sont :

- Une soif intense
- Des maux de tête , vertiges
- La peau chaude, rouge et sèche
- des crampes musculaires au niveau des bras, des jambes
- Des nausées, vomissements
- Des troubles du comportement (agressivité..)
- Des troubles de vigilance (sommolence, coma ..)



### La prévention

- S'hydrater :  
boire au minimum 2 litres d'eau par petites quantités et fréquemment
- Privilégier les repas légers et fractionnés
- Organisation du travail :
  - éviter si possible le travail en extérieur aux heures les plus chaudes ( entre 11h et 16h)
  - faire des pauses régulières
- Mise à disposition d'eau fraîche
- Se couvrir la tête à l'extérieur

### Les gestes de premiers secours

Les gestes de premier secours en cas de coup de chaleur :

- Alerter les secours
- Placer la victime à l'ombre et au calme et l'allonger
- Ouvrir ses vêtements
- La rafraichir : , asperger d'eau fraîche, serviette humide et fraîche sur le front, ventilateur ...



*Adoptons les bons réflexes et restons vigilants vis-à-vis de nos collègues*



ArselorMittel