

EN CAS D'HYPERTHERMIE



Appelez un responsable des PREMIERS SECOURS et envisagez d'appeler le 118



Transférez la personne dans un endroit plus frais et plus sec



Retirez ou desserrez les vêtements serrés et dégagez l'espace autour de la personne



Si la personne est consciente, faites-lui boire de petites gorgées d'eau fraîche



Appliquez des linges ou des compresses froides sur les poignets, les chevilles, l'aîne, la nuque et les aisselles



PREMIERS SIGNES D'HYPERTHERMIE

- Manque d'appétit
- Vertiges ou évanouissements
- Maux de tête
- Bourdonnements d'oreille
- État d'agitation, confusion
- Crampes musculaires
- Palpitations
- Manque de souffle
- Hausse de la température corporelle

SOLEIL ET CANCER DE LA PEAU

L'exposition au soleil est un facteur de risque important pour le développement des cancers de la peau (principalement le mélanome). Il est donc essentiel de suivre des règles simples pour prévenir ces cancers :

- si possible, éviter l'**exposition directe aux rayons du soleil** pendant les heures les plus chaudes de la journée (de 11h à 16h). Si cela n'est pas possible, utiliser des **vêtements et des couvre-chefs appropriés qui ne laissent pas passer les rayons du soleil**.
- utiliser des **crèmes solaires** (facteur de protection +30) en quantité adaptée et les appliquer plusieurs fois par jour
- La prévention consiste également à effectuer une **auto-observation périodique** : en cas de modification des grains de beauté (augmentation de la taille/changement de couleur, etc.), il convient de s'adresser à son médecin.



REGIONE DEL VENETO

**VIVO
BENE
VENETO**

Piano
Regionale
Prevenzione
del Veneto



GRUPPO TEMATICO REGIONALE
CONSTRUCTION



POUR EN SAVOIR PLUS :



LE CHANTIER CHALEUR ESTIVALE ET TRAVAIL

L'EMPLOYEUR

- Le texte consolidé sur la santé et la sécurité des travailleurs (décret législatif 81/2008) stipule que l'une des obligations de l'employeur est d'évaluer « l'ensemble des risques pour la sécurité et la santé des travailleurs », y compris ceux concernant les « groupes de travailleurs exposés à des risques particuliers », et donc également les risques sur la santé dus à la chaleur pendant l'exercice d'activités professionnelles en extérieur lors des périodes de grande chaleur estivale
- Les personnes les plus exposées sont celles qui travaillent sur des chantiers de construction ou de voirie

Contrôler la température et l'humidité

- Pendant les périodes où sont attendues de fortes chaleurs, la chose la plus importante à faire chaque jour est de consulter les prévisions et les conditions météorologiques. Il convient de toujours évaluer au moins deux paramètres : la température de l'air et l'humidité relative. Les jours où il est prévu que la **température à l'ombre dépasse les 30°** et que **l'humidité relative dépasse les 70%** doivent être considérés comme à risque.

Information et formation

- S'assurer que les travailleurs reçoivent des informations et une formation suffisantes et appropriées sur les effets de la chaleur, dans le respect des différences de sexe. Lorsqu'il s'agit de travailleurs immigrés, il convient de vérifier avant la formation que la langue utilisée dans le cours est comprise.

Zones de repos adéquates

- Prévoir des **zones de repos à l'ombre ou des endroits frais** pour les pauses.

Organisation du travail

- **Organiser les horaires de travail, les roulements des équipes et les pauses afin de minimiser le risque :**
- modifier les horaires de travail pour profiter des heures les moins chaudes, en planifiant les travaux les plus lourds pendant les heures les plus fraîches
- prévoir des roulements des postes entre les travailleurs exposés
- planifier de sorte que les travailleurs interviennent toujours dans les zones les moins exposées au soleil
- éviter les travaux isolés en permettant un contrôle mutuel

Hydratation

- Mettre à disposition de l'**eau fraîche** pour la boisson et le rafraîchissement.

Surveillance sanitaire

- Lorsque cela est prévu, l'employeur doit assurer une surveillance afin d'évaluer l'état de santé des travailleurs à risque, en particulier ceux qui souffrent de pathologies chroniques ou qui prennent des médicaments (cardiaques, asthmatiques et bronchopathes chroniques, hypertendus, diabétiques, obèses), pour lesquels des précautions particulières doivent être prises.

LE TRAVAILLEUR

- Se sentir mal en cas de travail lorsqu'il fait chaud est un signe d'alerte à prendre au sérieux
- Tout travailleur qui se sent mal pendant qu'il travaille lorsqu'il fait chaud court le risque d'épuisement dû à la chaleur, une situation clinique qui peut rapidement évoluer vers une hyperthermie si elle n'est pas traitée rapidement.



Contrôler la température et l'humidité

- **Buvez** environ un litre d'eau toutes les heures, soit environ un verre d'eau toutes les quinze minutes ! Buvez avant d'avoir soif !
- Limitez la consommation de boissons énergisantes destinées aux sportifs car elles peuvent avoir des effets négatifs !



Pauses

- Alternez les moments de travail avec des **pauses dans des lieux abrités**



Vêtements

- Portez des **vêtements légers** en fibres naturelles, respirants et de couleur claire
- **Rafrâchez-vous** en vous aspergeant d'eau fraîche pour évacuer la chaleur. **Ne travaillez pas avec la peau nue.** Portez un couvre-chef avec une visière ou à large bord et des lunettes de soleil



Alimentation

- Évitez les aliments riches en graisses et en sel qui ralentissent la digestion et prédisposent au stress thermique. Consommez des **repas appropriés riches en fruits et en légumes.** Évitez de consommer des boissons alcoolisées et limitez le tabagisme.

En cas d'**urgence climatique**, les travailleurs pourront bénéficier du chômage partiel (**cassa integrazione a ore**). Pour le secteur de la construction aussi, jusqu'au 31 décembre 2024, les suspensions/réductions d'heures de travail ne sont pas prises en compte dans le calcul des 52 semaines de CIGO au cours de la période mobile de deux ans