

N'attendez pas les premiers effets des **fortes chaleurs**



MAUX DE TÊTE



CRAMPES



NAUSEES

Protégez-vous



RESTEZ AU FRAIS



BUVEZ DE L'EAU

En cas de malaise, appelez le **15**

Les **bons réflexes** par fortes chaleurs

Que risque-t-on au travail ?



Exposé à la chaleur, le corps transpire beaucoup pour se maintenir à la bonne température.

Il y a un **risque de déshydratation** et de "coup de chaleur".

Quelles précautions prendre ?



Être vigilant avec ses collègues et soi-même



Protéger sa peau et sa tête du soleil



Dès que l'on se sent mal, le signaler

En cas de malaise, appelez le 15