



CANICULE, FORTES CHALEURS

ADOPTÉZ LES BONS RÉFLEXES



Mouiller son corps
et se ventiler



Manger en
quantité suffisante



Maintenir sa maison
au frais : fermer
les volets le jour



Ne pas boire
d'alcool



Donner et prendre
des nouvelles
de ses proches



Éviter les efforts
physiques



**BOIRE RÉGULIÈREMENT
DE L'EAU**

Vigilance Orange pour CANICULE

Mise à jour le 30/07/2018



À compter de ce jour, lundi 30 juillet 2018, dès 16 heures, les services de Météo France placent le département du Gard en vigilance météorologique Orange de niveau 3 pour CANICULE.

Un épisode durable de très fortes chaleurs est attendu toute la semaine.

Les températures maximales seront de l'ordre de 38 à 40 voire 41 °C localement.

Les températures minimales se situeront entre 23 et 24°C la nuit.

Les gestes simples à adopter par tous, mais surtout par les personnes les plus fragiles (personnes âgées de plus de 65 ans, handicapées ou dépendantes, jeunes enfants, femmes enceintes, malades chroniques...) doivent également être appliqués lors des déplacements.

Si vous devez prendre la route :

- Évitez de circuler aux heures les plus chaudes et faites des pauses plus fréquentes qu'habituellement, à l'ombre ou dans des lieux frais ;
- **Ne laissez jamais les enfants seuls ou sans surveillance dans la voiture.**

Pour tous vos déplacements (route, train...) :

- Soyez particulièrement vigilants avec les personnes fragiles ou âgées ;
- Emportez des quantités d'eau suffisante et buvez (ou donnez à boire) régulièrement de l'eau. N'hésitez pas à utiliser les points d'eau ou les fontaines à eau disponibles dans les gares ou sur les aires d'autoroute ;
- **Rafrâchissez-vous et mouillez-vous le corps** (au moins le visage et les avant-bras) **plusieurs fois par jour**, par exemple à l'aide d'un brumisateurs ;
- Pour le voyage, il est recommandé de **se vêtir légèrement** en préférant des vêtements amples, légers, de couleur claire ;
- **Si vous voyez une personne victime d'un malaise, appelez immédiatement le 15.**

Pour vous accompagner sur la route, des messages de prévention seront diffusés sur les panneaux lumineux et sur les radios autoroutières (107.7FM) dans les départements concernés par une vigilance orange canicule.

La vague de chaleur qui a touché le territoire métropolitain entre les 17 et 25 juin 2017 a montré un excès estimé de 580 décès, qui a touché particulièrement les 15-64 ans.

Il est donc très important de rappeler que toutes les classes d'âges peuvent subir les effets de la chaleur sur la santé. En particulier, il convient d'insister sur la nécessité d'éviter les efforts physiques pendant les vagues de chaleur, aux heures les plus chaudes de la journée que ce soit dans un cadre professionnel, récréatif ou sportif.

Focus sur le travail par fortes chaleurs :

Le travail par fortes chaleurs présente des dangers. La canicule ou des conditions inhabituelles de chaleurs sont à l'origine de troubles pour la santé voire d'accidents du travail dont certains peuvent être mortels.

Fatigue, sueurs, nausées, maux de tête, vertiges, crampes... Ces symptômes courants liés à la chaleur peuvent être précurseurs de troubles plus importants, voire mortels : déshydratation, coup de chaleur.

L'employeur doit prendre en compte les risques induits par les conditions climatiques et adapter le travail en conséquence. La prévention la plus efficace conduit à éviter ou au moins limiter le travail en extérieur par fortes chaleurs. En période de canicule, des mesures préventives simples et efficaces permettent de remédier aux effets de la chaleur :

- Travailler de préférence aux heures les moins chaudes
- Effectuer une rotation des tâches avec des postes moins exposés
- Augmenter la fréquence des pauses
- Limiter le travail physique
- Installer des sources d'eau fraîche à proximité des postes de travail
- Aménager des aires de repos climatisées ou des zones d'ombre...

Il convient également de promouvoir les mesures de prévention individuelle (habillement de couleur claire, hydratation, alimentation) et d'informer les salariés.