

7 réflexes à adopter

pour gérer le travail à la chaleur

Salariés, encadrants, employeurs : adoptez les bons réflexes !

Hydratez-vous régulièrement

Hydratez-vous tout au long de la journée, même sans sensation de soif. L'eau est votre meilleure alliée face à la chaleur.



Surveillez la température

Contrôlez les locaux : stores, ventilation, climatisation ou pièces fraîches doivent être opérationnels.

Aménagez les horaires

Privilégiez les horaires tôt le matin ou en soirée pour éviter les pics de chaleur.



Portez des équipements adaptés

Assurez-vous que les vêtements et équipements de protection soient compatibles avec les fortes chaleurs.



Faites des pauses fréquentes

Multipliez les pauses dans un endroit frais pour limiter les risques de coup de chaleur ou de fatigue.

Savoir reconnaître les signes d'alerte

Maux de tête, fatigue, nausées, confusion ? Ce sont des signes à ne pas négliger. Alertez si nécessaire.

Signalez toute situation anormale

Invitez les salariés à signaler tout malaise ou situation anormale dès qu'ils surviennent.



Odalia

On travaille mieux
quand on est bien