

# TRAVAIL ET FORTES CHALEURS

## Protégez-vous !



**Boire régulièrement de l'eau**  
même si vous n'avez pas soif



**Se protéger du soleil**  
Portez des vêtements amples  
et protégez-vous la peau et la tête



**Être attentif aux signes de coup de chaleur**  
et savoir repérer les signaux d'alerte

Fatigue, maux de tête, vertiges, confusion :  
il s'agit d'une urgence vitale



**Réduire les efforts physiques**  
trop importants

Utilisez les moyens d'aide  
à la manutention



**Adapter**  
le rythme de travail



**En cas d'alerte, contacter**  
un sauveteur secouriste du travail  
et les secours 18, 15 ou 112