

CONDUITE À TENIR

en cas de coup de chaleur

Les coups de chaleur ou malaises peuvent survenir lorsque le salarié travaille dans une ambiance chaude ou à la suite d'un effort prolongé. Ils peuvent aussi survenir après un séjour prolongé dans un espace confiné et surchauffé comme une voiture.

Reconnaître et prévenir les malaises associés à la chaleur

La chaleur n'est pas qu'un inconfort passager. Lorsqu'il fait très chaud, le corps doit faire plus d'efforts pour rester frais. Les symptômes de stress thermique peuvent notamment être les suivants :

Symptômes généraux

- Hyperthermie : température interne supérieure à 39 °C,
- Tachycardie : pouls rapide,
- Respiration rapide,
- Maux de tête,
- Nausées, vomissements.

Symptômes cutanés

- Peau sèche, rouge et chaude,
- Absence de transpiration.

Symptômes neurosensoriels

- Confusion, comportement étrange, délire voire convulsions,
- Perte de connaissance éventuelle.

Un coup de chaleur est une urgence médicale. Dès que certains de ces signes sont détectés chez un travailleur exposé à la chaleur, il faut agir rapidement : alerter ou faire alerter les secours extérieurs en composant le 15 ou le 112.

En attendant la prise en charge de la victime par les secours, il faut :

- L'amener à l'ombre et/ou dans un endroit frais et bien aéré,
- La déshabiller ou desserrer ses vêtements,
- La rafraîchir :
 - L'asperger d'eau froide, utiliser un brumisateuseur ou l'envelopper de linges imbibés d'eau froide,
 - La placer sous le courant d'air d'un ventilateur,
 - Placer des sacs de glace recouverts d'un linge sous ses aisselles au niveau de l'aîne ou du cou,
- Lui faire boire de l'eau fraîche par petites quantités si elle est consciente et capable d'avaler. Pas d'alcool ou de boissons caféinées comme des boissons gazeuses, du thé ou du café, car elles auront pour effet de la déshydrater.

Si la victime perd connaissance et qu'elle respire :

La mettre en position latérale de sécurité et la surveiller en attendant l'arrivée des secours. Des gestes de secours supplémentaires seront appliqués sur avis médical.

