

NOTE D'INFORMATION DU 07 JUILLET 2022
Référence 2022 – N°24

De Nadège CARREL – Directrice
A l'ensemble du personnel de la Mission Locale Haute-Garonne

Recommandations aux salarié-e-s en cas de fortes chaleurs

Lors de périodes de fortes chaleurs, voire de canicule, certains salarié-e-s peuvent être particulièrement exposés aux risques liés aux fortes chaleurs. Des mesures simples permettent d'en limiter les effets sur la santé.

Conseils généraux :

- **Surveillez la température** ; aérer ; établissez du courant d'air si c'est possible, baisser les stores ...
- **Recensez** les postes de travail les plus exposés et les répartir différemment sur le site si nécessaire
- **Hydratez-vous** régulièrement (une gourde est remise à chaque salarié-e de la structure lors de son arrivée. Si aucune gourde ne vous a été remise, contacter le service RH). Tous les sites ont un point d'eau pour remplir les gourdes.
- Prévoir suffisamment de brumisateurs sur chaque site et **rafraichissez-vous régulièrement**
- **Portez des vêtements amples et légers** qui permettent l'évaporation de la sueur (vêtements de coton, en lin...), la couleur claire est recommandée ;
- **Protégez-vous la tête du soleil** ;
- **Adaptez votre rythme de travail** selon votre tolérance à la chaleur ;
- **Réduisez ou différez les efforts physiques intenses**, et demandez à votre responsable de reporter les tâches ardues aux heures les plus fraîches ;
- Évitez toute consommation de boisson alcoolisée ;
- Faites des repas légers et fractionnés ;
- Redoublez de prudence si vous avez des antécédents médicaux et si vous prenez des médicaments.

Pour les sites non climatisés, il est possible de décaler les horaires de travail (ex : 7h – 16h)
Interpellez votre responsable hiérarchique ou la direction ou le service RH en cas de difficulté
Signalez à votre responsable hiérarchique ou à la direction ou au service RH toute situation anormale

Le coup de chaleur

Les signes d'alertes : maux de tête, sensation de fatigue inhabituelle, vertiges, étourdissements, malaise, perte d'équilibre, désorientation, propos incohérents, perte de connaissance.

Les premiers gestes de secours : appeler les secours (en composant le 15), faire cesser toute activité à la personne, la rafraîchir en la transportant à l'ombre ou dans un endroit frais, lui asperger le corps d'eau, lui donner de l'eau et alerter le responsable hiérarchique ou la direction ou le service RH.

Plan national canicule

Suite au changement climatique que nous observons depuis quelques années, Météo France prévoit que des canicules plus intenses et plus longues pourraient subvenir en France. À ce titre, de nouvelles orientations en matière de préparation et de gestion sanitaire des vagues de chaleur ont été mises en place afin de remplacer le plan national canicule élaboré en 2004. Ces orientations sont données par [l'instruction interministérielle du 7 mai 2021](#) relative à la gestion sanitaire des vagues de chaleur en France métropolitaine.

Nadège CARREL
Directrice

