

# N'attendez pas les premiers effets des fortes chaleurs.



**MAUX DE TÊTE**



**CRAMPES**



**NAUSÉES**

## Protégez-vous



**RESTEZ AU FRAIS**



**BUVEZ DE L'EAU**

**EN CAS DE MALAISE,  
APPELEZ LE 15**

Pour plus d'informations :  
**0 800 06 66 66** (appel gratuit)  
meteo.fr • #canicule



# ATTENTION CANICULE



## Buvez de l'eau et restez au frais



Évitez  
l'alcool



Mangez en  
quantité suffisante



Fermez les volets  
et fenêtres le jour,  
aérez la nuit



Mouillez-vous  
le corps

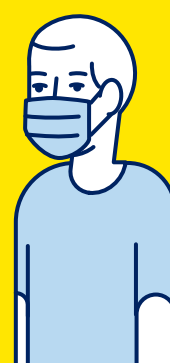


Donnez et prenez  
des nouvelles  
de vos proches

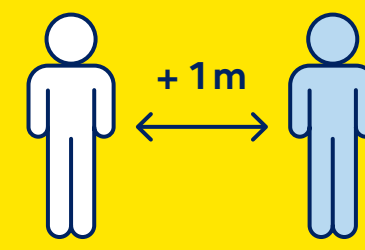
### Continuez à respecter les gestes barrières contre la COVID-19



Lavez-vous les mains régulièrement



Portez un masque



Respectez une distance d'un mètre

**EN CAS DE MALAISE,  
APPELEZ LE 15**

Pour plus d'informations :  
**0 800 06 66 66** (appel gratuit)  
[solidarites-sante.gouv.fr](https://solidarites-sante.gouv.fr) • [meteo.fr](https://meteo.fr) • [#canicule](https://twitter.com/canicule)



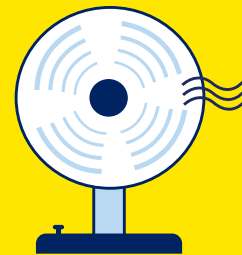
# VAGUE DE CHALEUR

## Se rafraîchir en toute sécurité en période de COVID



### Ventilation mécanique (VMC)

- ✓ Utiliser des filtres avec une bonne performance et bien les entretenir (exemple : filtres HEPA)
- ✓ Nettoyer et entretenir l'installation régulièrement
- ✓ Arrêter ou réduire le mode recyclage de l'air



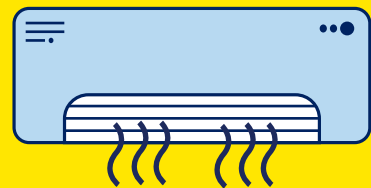
### Ventilateur

- ✓ A domicile, en l'absence de malade
- ✓ Seul dans une pièce en dehors du domicile
- ✗ Dans les espaces clos collectifs même en l'absence de malades



### Brumisateurs

- ✓ Brumisateur utilisé seul
- ✓ Brumisateur + ventilateur dans les espaces semi-clos ou ouverts en l'absence de flux d'air orienté vers des personnes
- ✓ Brumisateur + ventilateur dans les espaces clos si une seule personne présente dans la pièce



### Climatisation individuelle ou collective

- ✓ Nettoyer et entretenir régulièrement les installations
- ✓ Utiliser des filtres ayant une bonne performance sanitaire (ex : HEPA) et correctement entretenus



**GOVERNEMENT**

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

# Fortes chaleurs et canicule en période de COVID-19



## Que risque-t-on au travail ?

Exposé à la chaleur, le corps transpire beaucoup pour se maintenir à la bonne température. Il y a un risque de déshydratation et de coup de chaleur.

## Quelles précautions prendre ?

### COMMENT AGIR EN TANT QU'EMPLOYEUR ?

- En aménageant si possible les horaires de travail pour éviter les heures les plus chaudes
- En mettant à disposition de l'eau potable à proximité des postes de travail. (bouteilles d'eau individuelles ou point d'eau avec gobelets, régulièrement désinfecté)



Être vigilant pour ses collègues et soi-même.



Protéger sa peau et sa tête du soleil.



Dès que l'on se sent mal, le signaler.



Respectez les gestes barrières afin d'éviter le port des masques en continu.

Consultez les recommandations du ministère du Travail, les Infos COVID et téléchargez le kit de communication : [travail-emploi.gouv.fr](http://travail-emploi.gouv.fr)

En cas de malaise ou de coup de chaleur, alerter un sauveteur secouriste du travail ou appeler le 15.

Pour plus d'informations : 0 800 06 66 66 (appel gratuit)  
[www.solidarites-sante.gouv.fr](http://www.solidarites-sante.gouv.fr) • [www.inrs.fr](http://www.inrs.fr) • [www.meteo.fr](http://www.meteo.fr) • #canicule