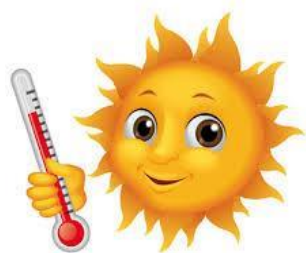




JUIN 2020

PREVENIR LES FORTES CHALEURS



► CONTEXTE

Fatigue, peau chaude et sèche, maux de tête, vertige, crampes musculaires...

Ces symptômes courants peuvent être précurseurs de troubles plus importants, voire mortels : déshydratation, coup de chaleur...

En période de forte chaleur, des mécanismes physiologiques d'adaptation se mettent en place.

Mais il y a des limites au-delà desquelles les risques pour la santé sont réels, surtout lorsque se surajoutent des facteurs aggravants comme la pénibilité de la tâche ou le travail en extérieur.

Préserver sa santé et limiter les risques d'accident deviennent une priorité !

La mise en place de mesures préventives simples et efficaces, immédiatement applicables par l'agent et l'autorité territoriale, permet en partie d'y remédier.

Chaque année, le Ministère chargé de la Santé établit une Instruction Ministérielle pour la mise en œuvre du **Plan National Canicule** (PNC), téléchargeable sur le site www.sante.gouv.fr (accès par dossiers « canicule et chaleurs extrêmes »). Le dispositif de surveillance saisonnière sera activé du 1^{er} juin au 15 septembre 2018.



ATTENTION : Le droit de retrait n'est pas applicable pour un travail lié aux fortes chaleurs estivales, il n'y a pas de danger « imminent » pour la santé, sauf symptômes avérés de coup de chaleur. Le risque vient d'une exposition prolongée à la chaleur. L'autorité territoriale a néanmoins une obligation de sécurité de résultat et doit mettre en place des mesures adéquates.

► RÉFÉRENCES RÉGLEMENTAIRES

Pas de définition réglementaire du travail à la chaleur, mais des valeurs indicatives (INRS, OPPBTP, ...).

Est considéré comme « travail à la chaleur » :

- Travail sédentaire > 30°C
- Travail physique > 28°C

Risque accru :

- Si température nocturne > 25°C
- Si humidité de l'air > 70%

Le Code du Travail annonce une mesure pour le travail en intérieur et une mesure pour le travail en extérieur :

- Art. R.4213-7 et 8 : Les équipements et caractéristiques des locaux de travail et des locaux annexes sont conçus de manière à permettre l'adaptation de la température à l'organisme humain pendant le temps de travail, compte tenu des méthodes de travail et des contraintes physiques supportées par les travailleurs.
- Art. R.4225-1 et 2 : Pour ce qui concerne les postes de travail extérieurs, ceux-ci doivent être aménagés de telle façon que les travailleurs soient protégés, dans la mesure du possible, contre les conditions atmosphériques. L'employeur met à la disposition des travailleurs de l'eau potable et fraîche pour la boisson.

► EN TANT QU'AUTORITÉ TERRITORIALE

En tant qu'autorité territoriale, prenez en compte les risques induits par les conditions climatiques dans votre Document Unique d'Évaluation des Risques Professionnels et adaptez l'organisation du travail en conséquence.

Un rythme plus adapté

- Aménagez les horaires de travail, afin de bénéficier au mieux des heures les moins chaudes de la journée ;
- Augmentez la fréquence des pauses de récupération ;
- N'oubliez pas de prendre en compte la « période d'acclimatation » : un minimum de 9 à 12 jours

d'exposition régulière permet à l'individu de s'habituer à la chaleur.

Nota : Soyez d'autant plus vigilant si l'agent revient de vacances, d'un congé de maladie ou encore s'il intervient en tant que saisonnier ou nouvel embauché.

Des efforts mesurés

- Limitez autant que possible le travail physique et reportez à plus tard les tâches lourdes ;
- Veillez à ce que l'utilisation des aides mécaniques à la manutention soit généralisée ;
- Adaptez le rythme de travail de l'agent à ses capacités physiques.

Pour une chaleur « modérée »

- Installez des sources d'eau potable et fraîche à proximité des postes de travail ;
- Prévoyez des aires de repos climatisées ou aménagez des zones d'ombre ;
- Pensez aux adaptations techniques permettant de limiter les effets de la chaleur (ventilateur, brumisateur, store, ...) ;
- Limitez si possible le temps d'exposition de l'agent au soleil ou effectuez une rotation des tâches, lorsque des postes moins exposés en donnent la possibilité.

Prévenir vaut mieux que guérir

- Informez l'agent des risques liés à la chaleur (importance de l'acclimatement, coup de chaleur, ...) et des mesures de premiers secours ;
- Evitez le travail isolé et privilégiez le travail en équipe permettant une surveillance mutuelle.

EN TANT QU'AGENT

Lors de journées inhabituellement chaudes, l'organisme est fortement sollicité. En tant qu'agent, modifiez votre comportement et adoptez certains réflexes dans votre quotidien pour permettre de mieux supporter cette nouvelle contrainte.

Prenez de bonnes habitudes

- Buvez régulièrement de l'eau, même si vous ne ressentez pas la soif (environ un verre toutes les 20 minutes) ;
- Protégez-vous la tête du soleil ;
- Portez des vêtements amples, légers, de couleur claire et favorisant l'évaporation de la sueur.

Nota : Pour les travaux extérieurs, le bermuda ou autre tenue légère (vêtement de travail fourni par la collectivité) peut être utilisé si l'activité exercée ne comporte aucun risque de coupure, de projection, de brûlure, de heurt, ... (en lien avec l'analyse des risques au poste de travail et le Document Unique).

Attention cependant aux règles élaborées dans le règlement intérieur de la collectivité dans lequel l'autorité territoriale peut demander « une tenue correcte exigée »

pour l'image de la collectivité et du service public (poste au contact du public par exemple).

Concitez « effort » et « confort »

- Evitez ou réduisez les efforts physiques trop importants ;
- Adaptez votre rythme de travail selon votre tolérance à la chaleur ;
- Pour tout travail en extérieur, privilégiez autant que possible les zones ombragées ;
- Pour tout port de charge, utilisez systématiquement les aides mécaniques à la manutention (chariot élévateur, diable de manutention, transpalette, ...) ou transférez cette activité aux heures les plus fraîches ;
- Pensez à éliminer toute source inutile de chaleur : éteignez le matériel électrique non utilisé (poste informatique, imprimante, lampe, ...).

Surveillez votre hygiène de vie

- Evitez les boissons alcoolisées ;
- Limitez si possible votre consommation de tabac ;
- Evitez les repas trop gras et trop copieux ;
- Même si les soirées sont agréables, évitez les sommeils courts.

Santé et signe d'alerte

- Cessez immédiatement toute activité dès que des symptômes de malaise se font sentir et signalez-le ;
- En cas de trouble en fin de journée de travail (fatigue, étourdissement, maux de tête, ...), évitez toute conduite de véhicule et faites-vous raccompagner ;
- Si votre état nécessite une surveillance particulière (prise de médicaments, maladie chronique, régime alimentaire, grossesse, ...) demandez conseil au médecin de prévention.



FOCUS COVID-19

Les effets de la chaleur sur la santé sont plus élevés lorsque se surajoutent certains facteurs de risques (travaux physiques, travail en extérieur, facteurs individuels...).

Le port de masque représente une contrainte supplémentaire à prendre également en compte dans le choix du masque proposé (tenir compte du taux de respirabilité).

Lors d'épisodes de fortes chaleurs, des mesures de prévention compatibles avec le risque de transmission de la Covid-19 peuvent être mises en place notamment en repensant l'organisation du travail, l'aménagement des locaux et des postes de travail, la formation et la sensibilisation des agent....

Repensez l'organisation du travail et réservez l'usage du masque aux situations incompatibles avec la distanciation physique.

Si la distance d'au moins 1 mètre ne peut pas être respectée pour certaines tâches, chaque opérateur concerné doit porter un masque.

En cas de températures ambiantes élevées, cette situation nécessite une vigilance accrue et la réorganisation du travail peut-être une solution :

- limiter le temps d'exposition des agents au soleil ou prévoir la rotation des tâches lorsque des postes moins exposés en donnent la possibilité ;
- aménager les horaires de travail, afin de bénéficier des heures les moins chaudes de la journée ;
- augmenter la fréquence des pauses et leur durée en concertation avec le service de santé au travail ;
- limiter ou reporter autant que possible le travail physique ;
- mettre à disposition de l'eau potable.

Après usage du masque ou dès qu'il est humide ou mouillé, il est impératif de le retirer en saisissant par l'arrière les lanières ou les élastiques sans toucher la partie avant, et d'en changer si nécessaire.

Privilégiez l'aération des locaux de travail et limitez l'utilisation des ventilateurs et de la climatisation.

Les apports d'air neuf (air provenant de l'extérieur) permettent la dilution des virus éventuellement présents dans les locaux et doivent donc être privilégiés. Ces apports sont effectués par la ventilation mécanique, si possible sans recyclage d'air, ou par l'ouverture des fenêtres pendant les heures les moins chaudes de la journée, voire la nuit.

Dans les bureaux occupés par plus d'une personne, il est conseillé de n'utiliser **la climatisation que lorsqu'elle est nécessaire pour assurer des conditions de travail acceptables. Lorsque celle-ci est utilisée, les débits de soufflages doivent être limités de façon à ce que les vitesses d'air au niveau des personnes restent faibles.**

L'entretien des installations de ventilation et de climatisation doit être assuré régulièrement conformément aux prescriptions de leurs fournisseurs.

Les ventilateurs utilisés pour le rafraîchissement des personnes produisent des vitesses d'air élevées qui peuvent transporter des contaminants sur des distances importantes. Il convient donc d'éviter leur utilisation autant qu'il est possible dans les locaux occupés par plus d'une personne.

COMMENT METTRE UN MASQUE



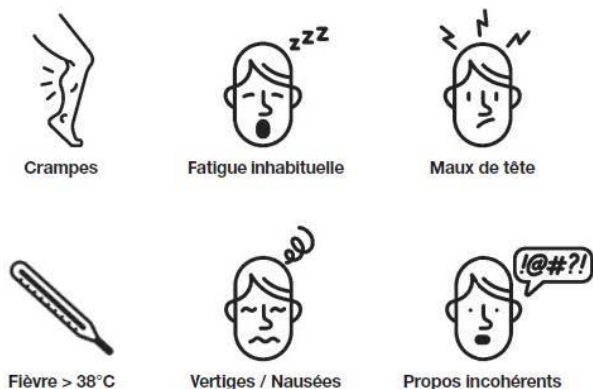
COMMENT RETIRER UN MASQUE



EFFETS / PRÉCONISATIONS

Les effets	Les préconisations
<p>Crampe : Des crampes musculaires dans l'abdomen, les bras, les jambes, ... survenant surtout si on transpire beaucoup lors d'activités physiques.</p>	<p>Que faire :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cesser toute activité et se reposer dans un endroit frais ; • Boire de l'eau, du jus de fruits ou une boisson énergétique diluée avec de l'eau ; • Manger des fruits frais ; • Contacter un médecin si les symptômes s'aggravent, persistent ou se répètent.
<p>Epuisement de l'organisme par déshydratation : Symptôme survenant après plusieurs jours de chaleur : étourdissements, faiblesse et fatigue, insomnie ou agitation nocturne inhabituelle.</p>	
<p>Insolation : Effet direct du soleil sur la tête qui se caractérise par des maux de tête violents, un état de somnolence, des nausées, éventuellement une perte de connaissance, une fièvre élevée avec parfois des brûlures cutanées.</p>	<p>Que faire :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Placer la personne à l'ombre ; • Effectuer des manœuvres de refroidissement : asperger d'eau froide et ventiler, ou donner une douche froide ou un bain frais (éviter que l'eau utilisée soit trop froide) ; • Appeler un médecin, ou le 15 en cas de troubles de la conscience.
<p>Coup de chaleur : Le coup de chaleur est une urgence vitale pouvant être fatale dans 15 à 20 % des cas sans soins rapides. Forte température corporelle qui peut atteindre 40°C et des symptômes peuvent apparaître : peau chaude, rouge et sèche, maux de tête violents, confusion et perte de conscience, éventuellement convulsions.</p>	<p>Que faire :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Demander une assistance médicale au plus vite : appeler le 15 ; • En attendant les secours, placer la personne à l'ombre ou dans un endroit frais et lui retirer ses vêtements ; • Rafraîchir la personne avec des serviettes mouillées et l'éventer.

En période de canicule,
**il y a des risques pour ma santé,
quels sont les signaux d'alerte?**



Si vous voyez quelqu'un victime d'un malaise, **appelez le 15.**

En période de canicule,
quels sont les bons gestes?

