

Alerte canicule : soyez prudents !

publié le 29 juillet 2024 – Intranet du MASA

Contenu

Un nouvel épisode caniculaire est en cours en France. Quelques bons réflexes sont à adopter



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 • meteo.fr • #canicule

S'hydrater régulièrement

Il est vivement conseillé de s'hydrater abondamment en buvant de l'eau, au moins 1,5 litre à 2 litres par jour sauf en cas de contre-indication médicale. Cette hydratation doit être fractionnée et répartie dans le temps (par exemple, entre 50 et 200 ml selon les cas, toutes les 15 minutes) afin d'avoir une réhydratation continue et efficace.

Des fontaines à eau sont à votre disposition à chaque niveau des bâtiments, sur les différents sites. Ces fontaines font l'objet de visites régulières de maintenance pour délivrer une eau de qualité.

En termes d'hygiène, il est souhaitable de se laver les mains avant et après utilisation de ces fontaines ; il est fortement recommandé d'éviter les contacts entre les récipients utilisés et les bords d'écoulement.

Abaissier la température du corps

Il est recommandé de se rafraîchir et de se mouiller visage et avant-bras plusieurs fois par jour.

Rafraîchir les locaux

Lorsque les fenêtres sont équipées de stores, leur utilisation en journée permet de limiter l'entrée de chaleur dans la pièce.

Si le réflexe premier est de souhaiter l'aération des pièces occupées, il est plutôt suggéré de laisser les fenêtres des bureaux fermées en journée (notamment lorsqu'elles sont équipées de double vitrage), afin de ne pas laisser entrer la chaleur extérieure.

Il est en revanche possible de laisser les fenêtres de bureau ouvertes la nuit, afin de rafraîchir les bâtiments. Hors site de Varenne, ceci n'est toutefois possible qu'à partir du 2^e étage des sites pour des raisons de sécurité.

Chacun est également invité à être **attentif à ses collègues** afin de prévenir ou de détecter rapidement les symptômes du coup de chaleur et de les signaler à leur supérieur et au **médecin de prévention**.

Pour en savoir plus

"Travailler par de fortes chaleurs" :

<https://intranet.national.agriculture.gouv.fr/travailler-par-de-fortes-chaieurs-a7475.html> (rubrique "Risques au travail")