

FAIRE FACE À LA CHALEUR

Quelques gestes simples pour résister à la canicule



BUVEZ RÉGULIÈREMENT DE L'EAU

Hydratez-vous sans attendre la sensation de soif et évitez les boissons sucrées, l'alcool, le thé et le café qui peuvent favoriser la déshydratation.



PROTÉGEZ-VOUS DU SOLEIL

Ne travaillez pas torse nu ni tête nue, portez un couvre-nuque adapté au casque et mettez de la crème solaire.



RAFRAÎCHISSEZ- VOUS LE CORPS

Avec de l'eau courante, des linges, compresses ou habits mouillés, gilets et bandanas rafraichissants.



ORGANISEZ VOS TRAVAUX

En accord avec votre employeur, commencez plus tôt le matin et effectuez à ce moment les tâches les plus exigeantes sur le plan physique.



RECONNAISSEZ LES SIGNAUX D'ALERTE

En cas de vertiges, nausées, maux de tête, crampes, interrompez votre activité immédiatement pour prendre du repos au frais et hydratez-vous.



APPELEZ LES SECOURS (144)

En cas d'urgence vitale. T° corporelle élevée, état confusionnel, inconscience sont les signes d'un risque de coup de chaleur.



Pour plus d'informations, consultez
www.vs.ch/gestes-santé