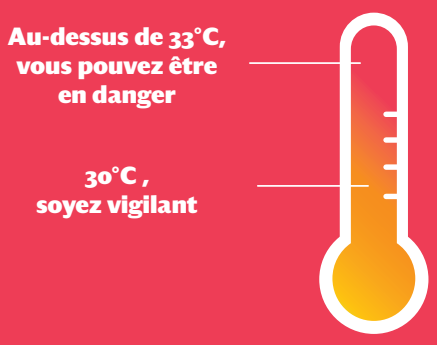
Université Paris Cité



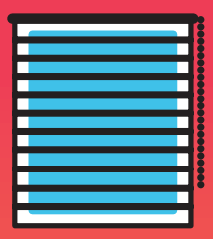

## alerte canicule

# Les bons réflexes



### Boire beaucoup d'eau.

Au minimum 1 verre d'eau toutes les 5 à 20 minutes, même si l'on ne ressent pas la sensation de soif.



### Se protéger du soleil, garder les bureaux au frais.

Baisser les stores et fermer les fenêtres.



### Activer les ventilateurs et les climatiseurs.

Régler la vitesse d'air des appareils au minimum et au plus près en évitant qu'une personne voisine soit sous le souffle, en raison du contexte sanitaire.



### Porter des vêtements légers.

De préférence en coton, amples, et de couleur claire, notamment pour le travail en extérieur.



### Adapter son rythme de travail.

Privilégier le matin (si possible arriver pour 7h30/8h plutôt que 9h/9h30) et étudier la possibilité du travail à distance.

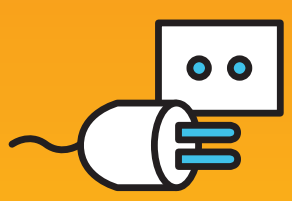
En lien avec son responsable hiérarchique, organiser le travail de façon à réduire la cadence et alléger la charge de travail par des cycles courts travail/repos (pause toutes les heures par exemple).



### Réduire ou reporter les efforts physiques intenses.

Dans la mesure du possible, et reporter les tâches ardues aux heures les plus fraîches de la journée.

Utiliser systématiquement les aides mécaniques à la manutention (diables, chariots, appareils de levage).



### Éliminer toute source additionnelle de chaleur.

Éteindre le matériel électrique non utilisé.



### Éviter toute consommation de boisson alcoolisée.

**EN CAS DE SIGNES D'ALERTE, SIGNALEZ-LE AU SAUVETEUR SECOURISTE DU TRAVAIL.**

**DÉSHYDRATATION, COUP DE CHALEUR, FIÈVRE, CONFUSION MENTALE : URGENCE VITALE !**

**Appeler le PC Sécurité et le SAMU (15 ou 112)**