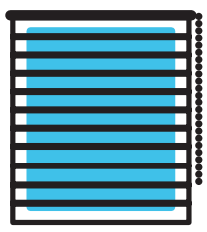
Université Paris Cité

Alerte canicule

Les bons réflexes



Boire très régulièrement de l'eau même en l'absence de sensation de soif.



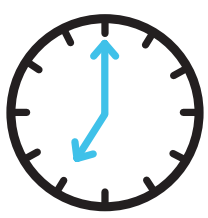
Se protéger du soleil, fermer les fenêtres aux heures les plus chaudes de la journée, baisser les stores.



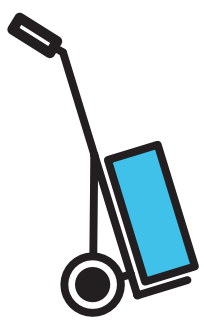
Activer les ventilateurs pour créer des courants d'air.



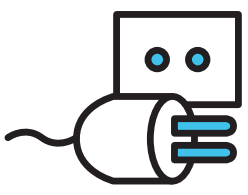
Porter des vêtements légers, de préférence en coton, amples, et de couleur claire.



Adapter son rythme de travail avec son responsable hiérarchique (horaires décalés, télétravail, ...).



Réduire ou reporter les efforts physiques intenses aux heures les plus fraîches de la journée.



Éliminer toute source additionnelle de chaleur et éteindre le matériel électrique non utilisé.



Éviter toute consommation de boisson alcoolisée.

EN CAS DE SIGNES D'ALERTE,
PRÉVENIR LE SAUVETEUR SECOURISTE DU TRAVAIL DE VOTRE SERVICE OU LE PC SÉCURITÉ.

DÉSHYDRATATION, INSOLATION, FIÈVRE, CONFUSION MENTALE : URGENCE VITALE !

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