

7 conseils pour bien vivre les pics de chaleur !

(au travail comme à la maison)



- 1** Augmenter les pauses
- 2** Boire de l'eau régulièrement même si l'on n'a pas soif (un verre d'eau toutes les 15-20 minutes)
- 3** Porter des vêtements amples, légers, de couleur claire, favorisant l'évaporation de la sueur
- 4** Éliminer aussi toute source inutile de chaleur. Dans le viseur : poste informatique, imprimante, lampe...
- 5** Au déjeuner, adopter une alimentation riche en eau (fruits, crudités) et fuir les repas trop gras et copieux
- 6** Réduire le tabac et le café ainsi que l'alcool qui déshydratent
- 7** Si on ressent des symptômes de malaise, on arrête immédiatement le travail et on va voir un médecin. Si on se sent mal à la fin de la journée (maux de tête, fatigue), on évite de conduire et on se fait accompagner



Enfin, pour les cas particuliers (traitement médicamenteux, maladie chronique), demander conseil à son Médecin du Travail.



RETROUVONS-NOUS
SUR [JOBDEVIE.FR](https://www.jobdevie.fr)

