

# Avis au personnel

## Vague de chaleur : quelques conseils pour éviter des malaises ou de la déshydratation lors d'une période de canicule ou de chaleur intense



### Lors de vague de chaleur :

- **Buvez régulièrement de petites quantités d'eau** (pas trop froide), que vous pouvez varier avec d'autres liquides (jus, eau minérale, etc.). Évitez la caféine et l'alcool.
- Prenez des **repas plus légers**.
- Prenez des **collations rafraîchissantes** (pas trop froides).
- Portez, si possible, des **vêtements légers**.
- **Ajustez votre rythme de travail** selon votre tolérance à la chaleur.
- Prenez des **pauses à l'ombre, dans un endroit frais ou climatisé**.
- Surveillez vos réactions et celles de vos collègues pour déceler tôt les **symptômes et les signes de malaises**.

**Symptômes et signes à surveiller** : crampes musculaires, frissons, mal de cœur, nausées, mal de ventre, étourdissements, vertiges, fatigue inhabituelle ou malaise généralisé, mal de tête.

**Si vous ou un collègue ressentez ces symptômes, avisez immédiatement votre supérieur immédiat.**

**N'oubliez pas, tous ses conseils sont aussi valables lors de vos activités de loisir!**