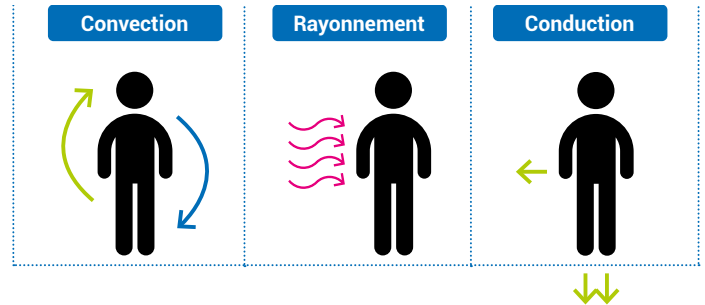


# COMMENT APPREHENDER LE TRAVAIL PAR FORTE CHALEUR TOUT EN SE PROTEGEANT DE LA COVID-19 ?

## Les échanges thermiques entre l'homme et son milieu se font par :

- **La convection** : transmission de la chaleur d'un objet au corps par l'intermédiaire d'un fluide (eau, air, ...),
- **Le rayonnement** : transmission de la chaleur d'un corps chaud vers un corps moins chaud,
- **La conduction** : transmission de la chaleur par contact direct entre le corps et les objets.



## Pour rétablir l'équilibre thermique, l'organisme fait appel à deux mécanismes :

- L'augmentation du débit sanguin pour favoriser la perte de chaleur cutanée et pulmonaire,
- La sudation qui favorise le rafraîchissement cutané par évaporation mais entraîne une perte d'eau et de sel.

Il y a risque lorsque la capacité d'adaptation de l'organisme humain est dépassée.

## Quels sont les effets de la chaleur sur l'homme ?

- L'exposition à la chaleur peut être à l'origine chez un individu d'effets sur la santé qui peuvent être graves, tels que des **crampes**, maux de tête, **malaises**, la déshydratation ou l'**épuisement**.
- **Déshydratation** : elle est liée à la transpiration. La production horaire de sueur peut atteindre 0,75 litre par heure chez un sujet non acclimaté. Lorsque ces pertes hydriques ne sont pas compensées par un apport en eau équivalent, un état de déshydratation apparaît.
- Le risque le plus grave est le **coup de chaleur** qui peut survenir en cas d'exposition prolongée à des températures élevées et conduire au décès (15 à 25% des cas) par défaillance de la thermorégulation. Les signes d'alerte d'un coup de chaleur sont :
  - > **Symptômes généraux** : Température interne supérieure à 39°C, pouls rapide, respiration rapide, maux de tête, nausées, vomissements.
  - > **Symptômes cutanés** : Peau sèche, rouge et chaude, absence de transpiration.
  - > **Symptômes neurosensoriels** : Confusion, comportement étrange, délire, voire convulsions, perte de connaissance éventuelle.

## Quels sont les effets sur le travail ?

- **Risque d'erreurs** : Lors de l'exposition à la chaleur, des effets psychologiques/cognitifs sont également observés ; comme l'augmentation du temps de réaction, des erreurs ou omissions. Il est toujours plus difficile d'effectuer une tâche demandant de la précision et plus risqué de réaliser une tâche demandant un effort physique important dans une ambiance très chaude.
- **Risque d'accident** : La chaleur peut entraîner des altérations fonctionnelles, comme notamment avoir les mains moites ou la vue gênée par la transpiration et donc générer des risques pour la sécurité.

## Quelles mesures techniques et organisationnelles à mettre en œuvre ?

<b>Postes de travail</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Automatiser les tâches</li><li>• Utiliser les aides mécaniques à la manutention pour réduire la dépense énergétique</li><li>• <b>Mettre à disposition de l'eau potable</b></li></ul>
<b>Aération Ventilation</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Abaisser les stores ou volets extérieurs pour limiter le réchauffement</li><li>• <b>Ouvrir les fenêtres aux heures les moins chaudes</b> de la journée ou la nuit pour rafraîchir les locaux</li><li>• Aérer régulièrement par ouverture des fenêtres, en complément de la ventilation mécanique (VMC) pour apporter de l'air neuf de l'extérieur et permettre la dilution du virus éventuellement présent dans les locaux</li></ul>
<b>Climatisation Ventilateur</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• N'utiliser la climatisation ou ventilateur individuel que dans les bureaux occupés par 1 personne ou lorsque c'est indispensable pour assurer des conditions de travail acceptables : dans ce cas, <b>réduire la vitesse de l'air à 0,4 m/s</b> et prévoir une implantation limitant la dispersion de l'air sur plusieurs personnes</li><li>• <b>Éviter l'utilisation des ventilateurs autant que possible</b> et proscrire ceux de grande taille (au plafond)</li><li>• Entretenir les installations de ventilation et de climatisation régulièrement</li></ul>
<b>Organisation</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Décaler les horaires de travail pour travailler aux heures les moins chaudes</b></li><li>• Prévoir la rotation des tâches lorsque des postes moins exposés en donnent la possibilité</li><li>• Limiter le travail physique intense et le port de charge répétitif</li><li>• Éviter le travail isolé et privilégier le travail d'équipe pour favoriser la surveillance mutuelle</li><li>• <b>Augmenter la fréquence et la durée des pauses</b> de récupération en se rendant dans des espaces frais</li></ul>
<b>Opérateurs</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Respecter les distances physiques d'1m50 pour éviter le port du masque</b></li><li>• Favoriser le port de vêtements de travail amples, de couleur claire</li><li>• <b>Inciter les opérateurs à boire</b> souvent de l'eau fraîche ; toutes les 15-20 min</li><li>• Atténuer l'inconfort lié à la chaleur en refroidissant le front et le cou : utiliser des serviettes rafraîchissantes en microfibre</li></ul>
<b>Masque</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Porter un masque <b>si la distance d'1m50</b> ne peut être respectée (ex : port de charges lourdes à 2).</li><li>• Choisir un masque de couleur claire, conçu avec un matériau le plus respirable possible sans compromettre l'efficacité de filtration</li><li>• Respirer par le nez pour limiter la chaleur et l'humidité qui seront retenues dans le masque</li><li>• Dès qu'il est humide ou mouillé, il est impératif de changer de masque</li></ul>
<b>Gel hydro-alcoolique</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Éviter d'exposer ou de stocker le gel au soleil ou à la chaleur</b> car c'est un produit inflammable, sensible aux sources d'inflammation (flammes, surfaces chaudes, étincelles, ...)</li><li>• Après application du gel (une noisette suffit), s'assurer qu'il est parfaitement évaporé avant d'effectuer le moindre geste (ex : souder, meuler, ou encore allumer une cigarette ou toucher un interrupteur)</li><li>• Éviter les produits parfumés qui peuvent entraîner des risques d'hyperpigmentations</li></ul>
<b>Formation</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Expliquer les enjeux de santé aux salariés</b></li><li>• Tracer toutes les actions (sensibilisations, mesures collectives)</li><li>• Archiver les éléments de preuve (fiches de présence)</li></ul>