

La canicule est une période prolongée de chaleur intense appelant à une vigilance accrue afin de garantir des conditions de travail sûres

## BIEN S'HYDRATER ET S'ALIMENTER



Boire de l'eau en quantité suffisante



Privilégier des repas légers



Éviter les boissons alcoolisées et caféinées

Un verre d'eau toutes les 15 à 20 minutes, même sans sensation de soif

## SUIVRE LES INSTRUCTIONS DE L'EMPLOYEUR



Porter les équipements de protection fournis par l'employeur



Effectuer ses pauses dans un lieu frais

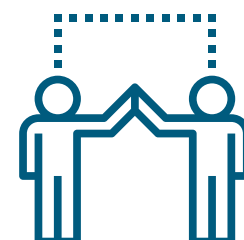


Respecter les éventuels aménagements de l'organisation du travail

## RESTER VIGILANT



Veiller sur son état physique et mental...



... et sur l'état physique et mental de ses collègues

**Signaler à l'employeur toute situation anormale liée à la chaleur**