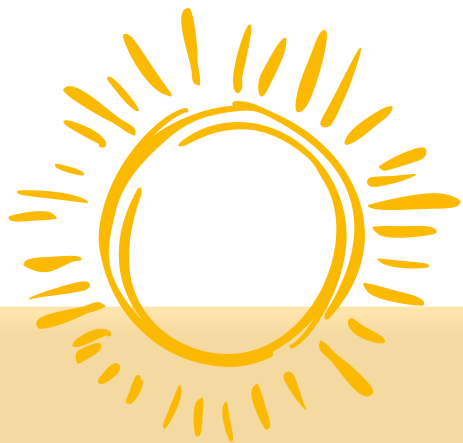




#### Recommandations au travailleur



- Boire de l'eau fraîche à une température de 10 à 15°C en quantité suffisante : 250 ml à chaque 10 à 20 minutes;
- Boire même en absence de soif;
- Ne jamais boire plus de 1,5 litre d'eau par heure.



**Une urine foncée ou moins fréquente est un signe qu'on ne boit pas suffisamment.**

- Éviter les boissons qui font uriner tels que thé, café, alcool et boisson énergisante;
- Porter, si possible, des vêtements légers, de couleur claire qui permettent l'évaporation de la sueur;
- Se couvrir la tête pour travailler à l'extérieur;
- Prendre ses pauses à l'ombre ou dans un endroit climatisé;
- Surveiller ses réactions et celles des collègues pour déceler tôt les signes et les symptômes dus à la chaleur;
- Signaler immédiatement les comportements inhabituels au supérieur immédiat ou au secouriste et cesser le travail;
- Redoubler de prudence si on a des problèmes de santé ou si on prend des médicaments.

