

NOYADES

En France, environ 1000 décès par noyade accidentelle par an (*Santé Publique France, juin 2022*)

❖ Comment se protéger :

- Choisir les zones de baignade surveillées
- Surveiller les enfants (se baigner avec eux)
- Tenir compte de ses capacités, de son état de forme et de santé
- Apprendre à nager dès le plus jeune âge
- Éviter la prise de repas copieux et la consommation d'alcool avant la baignade

Attention des signes de noyade peuvent survenir dans les heures qui suivent la baignade en cas d'inhalation d'eau !!!



En cas de symptômes inquiétants ou de morsure de vipères :

Appeler le 15

Brochure téléchargeable sur www.cistt.fr

CISTT
Santé au Travail

Z.I Les Malalannes

CS 10147

35 Rue Paul Sabatier

26702 PIERRELATTE CEDEX

Tél : 04.75.04.30.55

Mail : prevention@cistt.org



Prévention du Risque
Estival

CISTT
Santé au Travail

CANICULE/FORTES CHALEURS

On parle de canicule lorsque la température est élevée, ne baisse pas la nuit ou très peu, plus de 3 jours consécutifs.

❖ Effets sur l'organisme :

- Fatigue inhabituelle
- Malaise
- Crampes
- Maux de tête
- Vertiges, nausées
- Fièvre >38°C
- Coup de chaleur (urgence vitale)



❖ Comment se protéger :

- Boire de l'eau (sans attendre d'avoir soif)
- Rester au frais (à domicile ou dans un lieu rafraîchi)
- Mouiller son corps
- Fermer les volets et fenêtres
- Manger frais et équilibré
- Privilégier les activités douces
- Éviter de boire de l'alcool

❖ Au travail :

- Aménagement des horaires afin d'éviter les heures les plus chaudes
- Mise à disposition d'eau potable
- Mise à disposition de protection de tête (chapeaux, casquettes) et vêtements à manches longues

UV ET COUPS DE SOLEIL

❖ Effets sur l'organisme :

- Coup de soleil
- Cancer de la peau

❖ Comment se protéger :

- Limiter l'exposition en évitant les heures les plus ensoleillées (entre 12h et 16h)
- Couvrez-vous d'un chapeau, de lunettes et d'un vêtement couvrant (t-shirt à manches longues)
- Appliquer de la crème solaire toutes les 2h
- Éviter les UV artificiels (cabine de bronzage)
- Ne pas exposer les enfants de moins de 3 ans

❖ Au travail :

- Aménagement des horaires afin d'éviter les heures les plus chaudes
- Adapter sa tenue



ATTENTION !!!

- ❖ **S'exposer au soleil si on est déjà bronzé représente quand même un risque !**
- ❖ **Les protections solaires « indice 50 » ne sont pas réservées exclusivement aux personnes à risque ou à la peau claire !**
- ❖ **Les nuages ne filtrent pas suffisamment les rayons UV du soleil !**
- ❖ **Les séances d'UV ne préparent pas la peau au soleil !**

PIQÛRES/MORSURES D'INSECTES

L'été, c'est la saison où moustiques, tiques, abeilles, frelons, vipères sont de sortie et peuvent piquer ou mordre, avec parfois des conséquences graves pour la santé.



Les piqûres de moustiques tigres et de tiques sont susceptibles de transmettre des maladies infectieuses, telles que la dengue, le Zika, le Chikungunya ou la maladie de Lyme (pour les tiques).

Les piqûres d'abeilles, de guêpes ou de frelons peuvent provoquer de graves allergies.

Les morsures de vipères peuvent occasionner des problèmes médicaux par envenimation.

❖ Comment se protéger :

- Porter des chaussures et vêtements couvrant (bras et jambes), un chapeau
- Rester sur les chemins, éviter les broussailles et les hautes herbes
- Appliquer des répulsifs contre les insectes sur la peau et/ou les vêtements
- Supprimer les eaux stagnantes

