



## PRECONISATION :

# Canicule : Vigilance rouge

### Que faire lors d'une vigilance rouge canicule ?

- Se rapprocher de son association locale qui se chargera d'adapter votre planning afin de ne pas avoir à supporter une charge de travail trop importante aux heures les plus chaudes : interventions plus tôt le matin et plus tard le soir, aménagement de pauses régulières, réorganisation des déplacements surtout si vous êtes à pied ;
- Reporter les courses, les sorties à l'extérieur, ou les missions qui demandent un effort physique important (port de charge lourdes, nettoyage de vitres, repassage...);
- Se protéger de l'exposition au soleil et de la chaleur (vêtements légers) : durant cette période, il vous est possible de ne pas porter votre blouse ;
- Maintenir le port des Equipements de protection Individuelle uniquement si un protocole l'oblige (infection, soins spécifiques ...);
- S'hydrater la peau et boire régulièrement sans attendre la sensation de soif (ne pas hésiter à utiliser l'eau au domicile des bénéficiaires);
- Réduire l'utilisation des appareils électriques qui peuvent dégager de la chaleur ;

**Soyez attentif aux signes de coup de chaleur : fatigue inhabituelle, maux de tête, nausées, vertiges, peau chaude et sèche.**

**➡ Dans ce cas : arrêtez l'activité, mettez-vous au frais, buvez, et prévenez immédiatement l'association. Rappel du contact des services d'urgence : 15 ou 112**

Si vous êtes dans l'une de ces situations : enceinte, atteinte d'une maladie chronique ou d'un handicap, vous pouvez vous signaler auprès des personnes suivantes afin qu'une attention particulière vous soit apportée :

Service santé au travail	04.95.29.27.27 ou sst.blf@msa20.msa.fr
Chargée de prévention	04.95.36.18.47 ou helene.gaspari@admr2b.org
Commission Santé Sécurité au travail (CSE)	06.77.59.26.67 ou secretariatcse.admr2b@gmail.com

**En cas de difficulté, nous vous prions de vous rapprocher au plus vite de votre association locale.**