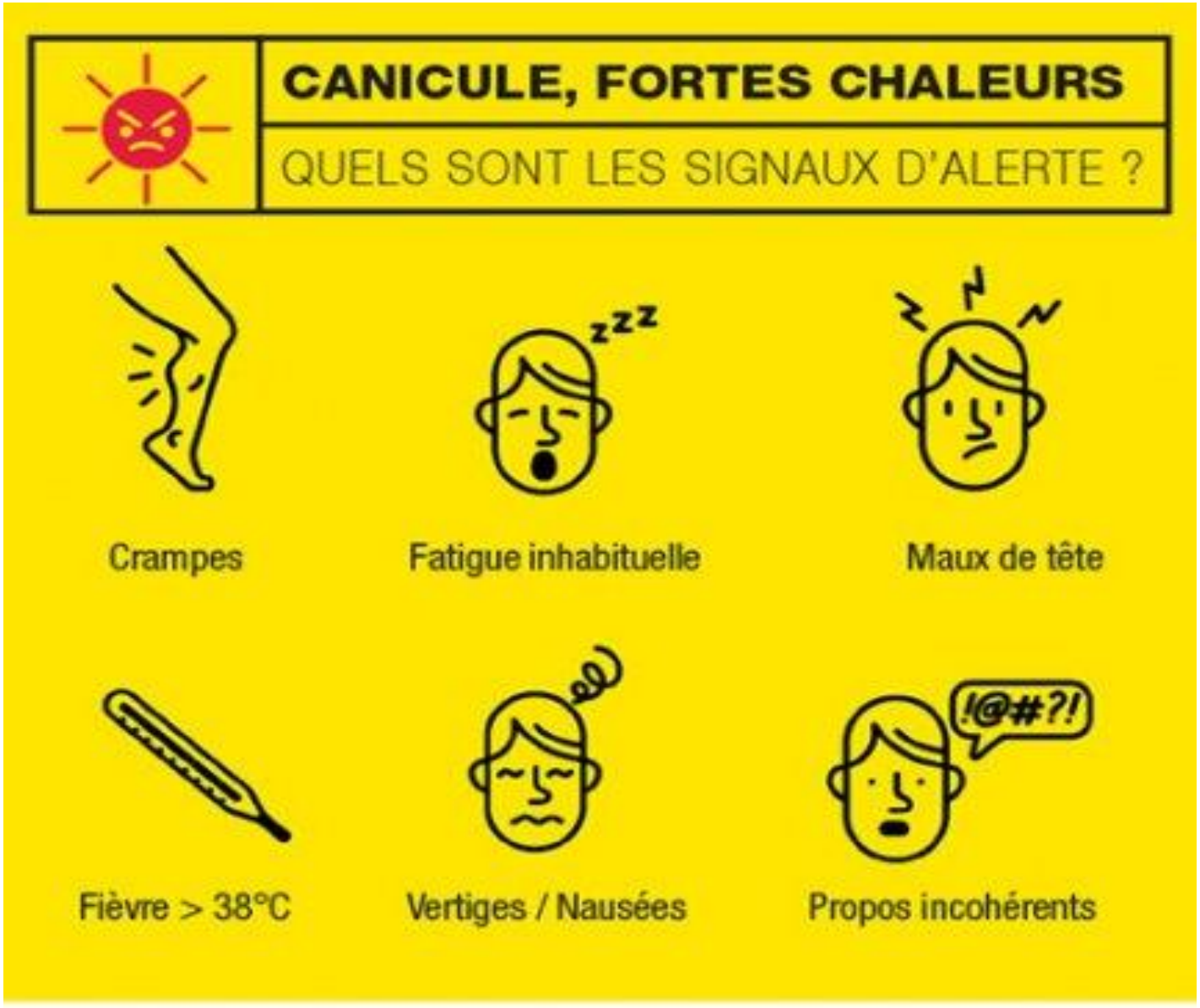

L'habillement : Porter des vêtements légers qui absorbent l'humidité. Se couvrir la tête en cas de travail en extérieur,

L'hydratation : Pensez à boire de l'eau régulièrement, même en l'absence de soif. Evitez les boissons alcoolisées ; en cas de risque de déshydratation importante : boire des jus de fruit ou de légume ainsi que des eaux riches en sel. Mangez du pain, des soupes froides, des fruits secs,

L'alimentation : Faire des repas légers et fractionnés.

N'oubliez pas de renseigner les risques « ambiances thermiques » ou « températures extrêmes » dans votre Document Unique.

Je, tu, nous conjuguons notre prévention

Pour être aidé, contactez-nous par mail à contact@mciprevention.fr ou par téléphone au 06 22 92 68 51