

# Je me protège quand il fait chaud



## Je bois assez

- Je bois au moins 2 litres d'eau par jour, pendant et après le travail
- J'évite le café, le thé, l'alcool et les boissons sucrées qui déshydratent



## Je protège ma peau et mes yeux

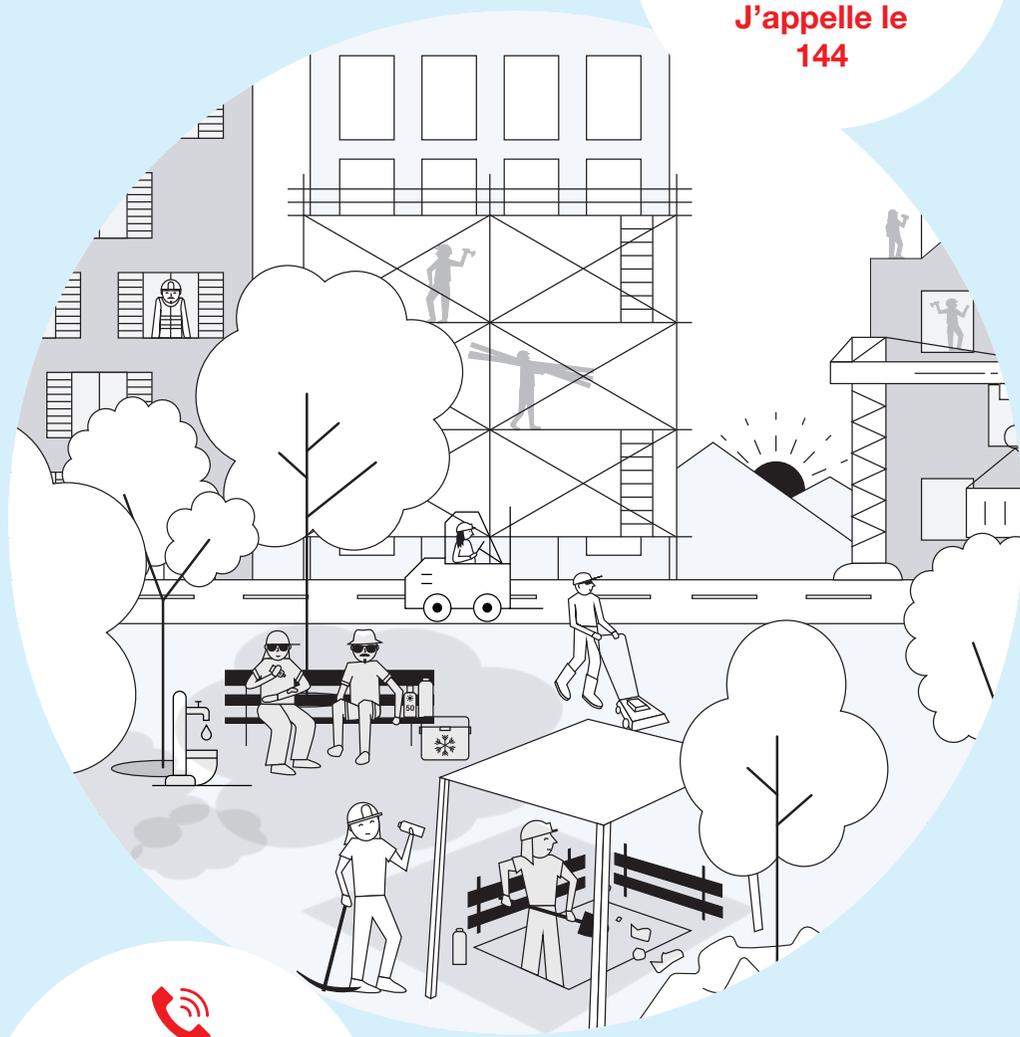
- Je mets des habits légers et clairs
- Je garde l'équipement de protection individuelle (EPI)
- Je couvre mes épaules, mon dos et ma nuque
- Je porte un chapeau avec une visière
- Je porte des lunettes solaires
- Je mets souvent de la crème solaire protection 50



## Je refroidis mon corps

- Je mets de l'eau sur ma peau et sur mes habits
- Je mets un linge mouillé sur ma nuque

  
**Une urgence vitale?**  
**J'appelle le 144**



  
**Je suis inquiet pour ma santé?**  
j'appelle  
**mon médecin**  
ou la Centrale  
des médecins de garde  
**0848 134 134**



## Je vérifie la météo



## J'adapte le travail, par exemple :

- Je fais les travaux pénibles tôt le matin (si c'est autorisé) ou les jours moins chauds
- Je fais des pauses au frais
- Je travaille à l'ombre
- Je fais de l'ombre avec des toiles ou un parasol
- Je fais attention aux autres
- Je ne reste pas seul



## Je fais attention à ma nourriture

- Je garde mes repas dans un frigo ou dans une glacière



## Si je prends des médicaments

- Je me renseigne pour savoir comment adapter le dosage et conserver mes médicaments.