

**De :** DRH Direction des Ressources Humaines <DRH@yvelines.fr>

**Envoyé :** lundi 5 juin 2023 08:51

**Objet :** 📧 Flash Info RH - Fortes chaleurs et canicule : quelques recommandations et bonnes pratiques !



Chers collaborateurs,

L'été approche, les premiers épisodes de fortes chaleurs sont déjà arrivés durant le mois de mai et vont continuer à être présents dans les prochaines semaines. À ce stade, nous ne pouvons pas encore parler de canicule, mais pour nous protéger, prenons dès à présent des précautions nécessaires et soyons vigilants collectivement en adoptant les bons réflexes !

### Recommandations et bonnes pratiques à suivre en cas de fortes chaleurs

Les risques liés aux fortes chaleurs sont nombreux et peuvent avoir des conséquences sur notre santé (maux de tête, fatigue, vertiges, ...). Pour les éviter, savoir comment se protéger, être prêt et bien réagir, voici quelques conseils :



- ✓ fermez les stores et/ou volets si possible ;
- ✓ tout en maintenant la sécurité du site, ouvrez les fenêtres aux heures plus fraîches voire la nuit ;
- ✓ buvez régulièrement de l'eau, même si vous ne ressentez pas le besoin de boire. En cas d'effort physique, buvez davantage ;
- ✓ évitez les boissons trop sucrées ou à forte teneur en caféine ;
- ✓ mangez en quantité suffisante et n'oubliez pas que les fruits et légumes sont riches en eau ;
- ✓ restez au frais dès que possible ;
- ✓ ne restez jamais trop longtemps au soleil, dans une voiture stationnée ;
- ✓ mettez des vêtements légers et restez à l'ombre autant que possible.

Les équipes du service Santé et Prévention de la DRH ([medecine-professionnelle@yvelines.fr](mailto:medecine-professionnelle@yvelines.fr)) se tiennent à votre disposition.

Prenez soin de vous.

Bien cordialement,



**Yvelines**  
Le Département

Département des Yvelines  
2 place André Mignot - 78000 Versailles

Rejoignez-nous :



Abonnez-vous à notre lettre d'information sur  
[www.yvelines-infos.fr](http://www.yvelines-infos.fr)

La Direction  
des Ressources Humaines  
[drh@yvelines.fr](mailto:drh@yvelines.fr)

**Votre ambition** au service de ce qui compte vraiment .