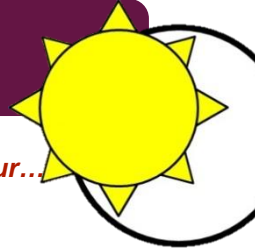




## Travailler par temps chaud et ensoleillé



**Coup de soleil, vieillissement accéléré, cancer de la peau, troubles de la vue, coup de chaleur...**  
**Par temps chaud et ensoleillé, respectez certaines précautions élémentaires.**

### 1 Heures les plus dangereuses: entre 12 et 16 h



- Evitez si possible les heures les plus ensoleillées.
- Travaillez autant que possible à l'ombre.
- Prenez des pauses à l'ombre.

### 2 Protégez votre peau et vos yeux des effets néfastes des rayons UV



- Portez des lunettes solaires adaptées à vos activités.
- Portez des vêtements couvrants aérés et couvrez-vous la tête.
- Appliquez régulièrement de la crème solaire adaptée à votre type de peau.

### 3 Examinez régulièrement votre peau

Consultez un médecin si vous remarquez:

- un grain de beauté présentant une des caractéristiques ci-contre.
- ou lorsqu'un nouveau grain de beauté apparaît.



<b>A</b> Asymétrique
<b>B</b> Bords irréguliers
<b>C</b> Couleur non homogène
<b>D</b> Diamètre > 5 mm
<b>E</b> Evolution

### 4 Attention au coup de chaleur !

- Soyez conscient des facteurs de risques (voir ci-contre).
- Respectez les mesures de préventions ci-dessus.
- Soyez vigilant pour vous-même et vos collègues. Appelez un secouriste dès les premiers symptômes du coup de chaleur: vertiges, nausées, faiblesse, confusion, troubles de la vue.



Constructiv ne peut être tenu responsable de l'information publiée, même si l'organisation veille à la fiabilité des informations publiées, compte tenu de l'évolution actuelle de la réglementation et de la technique. Les conseils donnés dans cette fiche toolbox ne dispensent pas le lecteur de l'obligation de respecter la réglementation en vigueur. La reproduction est autorisée moyennant l'autorisation expresse de Constructiv et la mention explicite de la provenance.

## 5 Hydratez-vous !

---



- Buvez régulièrement de l'eau fraîche.
- Aucune boisson alcoolisée.

### Plus d'infos ?

---

- [Dossier Constructiv n°134 'Travailler par temps froid ou chaud'](#)

Constructiv ne peut être tenu responsable de l'information publiée, même si l'organisation veille à la fiabilité des informations publiées, compte tenu de l'évolution actuelle de la réglementation et de la technique. Les conseils donnés dans cette fiche toolbox ne dispensent pas le lecteur de l'obligation de respecter la réglementation en vigueur. La reproduction est autorisée moyennant l'autorisation expresse de Constructiv et la mention explicite de la provenance.