

L'inconfort lié à la

CHALEUR ESTIVALE

Ce n'est pas banal !



Petits trucs lorsqu'il fait chaud dans nos milieux de travail

- **Gardez les portes de l'unité et les fenêtres fermées :**
 - o -Optimiser la capacité du système de ventilation de l'unité;
 - o -Empêchera l'humidité de s'installer.
- **Buvez, au minimum, 1 verre d'eau toutes les 20 minutes !**
 - o (Même si vous n'avez pas soif !)
- **Évaluez la possibilité de reporter aux heures plus fraîches de la journée, les tâches qui accentuent l'inconfort causé par la chaleur.**
- **Dès que possible, rendez-vous dans un endroit climatisé pour vous rafraîchir.**
- **Privilégiez des vêtements légers, non ajustés, en coton.**
- **Filtrez les rayons du soleil à l'aide de stores en les conservant fermés.**
- **Limitez l'utilisation d'appareils électriques non-indispensables qui dégagent de la chaleur (cafetière, lampe, etc.)**
- **Déplacez les objets pouvant nuire au bon fonctionnement du système de ventilation.**
- **Utilisez des ventilateurs au poste de travail.**
- **Favorisez le travail en équipe.**

