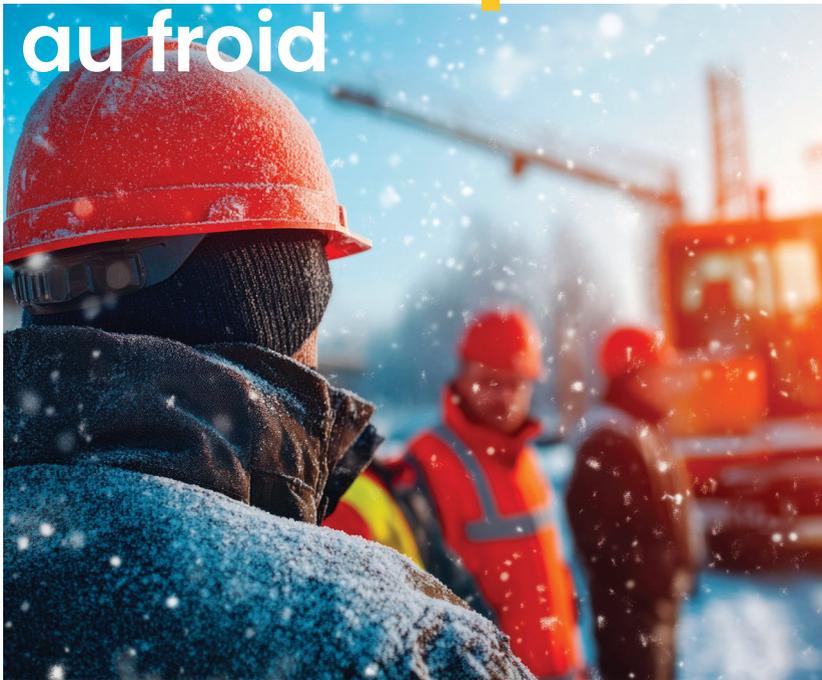


Je suis exposé au froid



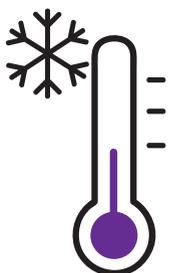
1. Je m'informe des risques liés au froid
2. Je suis les conseils de prévention
3. Je m'informe sur les facteurs aggravants
4. Je m'équipe de protections individuelles (EPI)
5. Je suis des formations adaptées

LES AMBIANCES THERMIQUES

Concernent le travail avec exposition
à la chaleur et au froid.

Aucune réglementation n'existe. Le ressenti individuel dépend de l'humidité, de la ventilation et de plusieurs autres variables. Dans des conditions standard, les limites estimées de confort peuvent être celles figurant ci-dessous.

LES LIMITES DE CONFORT



17°C

en intérieur,
statique.



34°C

en extérieur
(très dépendant
de l'humidité ambiante)

1. Je m'informe des risques liés au froid

- **Hypothermie** (-de 35°C corporel et tremblements).
- **Engelures** et **lésions cutanées**.
- Mains et pieds **blancs** et **glacés**.
- **Rougeur** excessive de mes extrémités.
- **Troubles** de la **conscience**.
- Diminution de ma **fréquence cardiaque**, de ma **fréquence ventilatoire** et de ma **tension artérielle**.

2. Je suis les conseils de prévention

- Je suis vigilant lorsque la température extérieure est **inférieure à 5°C**.
- J'organise mes activités en tenant compte de la **météo** autant que possible.
- **Je ne travaille pas seul**. Je m'équipe d'un **moyen de communication** et / ou de **dispositif d'alarme**.
- Je consomme des **boissons chaudes**.
- Je **privilégie** la manutention manuelle.
- Je pense à m'**échauffer** à ma prise de poste.

3. Je m'informe sur les facteurs aggravants

- **Médicaments / toxiques**, susceptibles d'altérer la régulation thermique.
- **Caféine**.
- **Grossesse** : période de grande vulnérabilité.
- **Travail en extérieur**.
- **Âges extrêmes**, vigilance envers les personnes âgées et les enfants.



4. Je m'équipe de protections individuelles (EPI)

- Parka / veste chaude, bonnet et gants fourrés.
- Plusieurs couches de vêtements pour une meilleure isolation et éviter l'humidité.
- Vêtements facilitant mes besoins de mobilité et dextérité.
- Chaussures antidérapantes avec une bonne isolation thermique.

5. Je suis des formations adaptées

- Connaître les risques liés au travail dans le froid.
- Formation aux premiers secours.

**Pour toutes questions relatives à votre état de santé,
n'hésitez pas à vous rapprocher du médecin du travail
et/ou de l'infirmière en santé au travail.**

*Centre de Gestion de la Fonction
Publique Territoriale de Loire-Atlantique
6 rue du Pen Duick II-CS.66225 - 44262 Nantes cedex 2*

**Direction Qualité de Vie et Conditions de Travail
Service de Médecine de Prévention**

Tél standard : 02 40 20 00 71 - medecine@cdg44.fr