



COVID-19

et

CANICULE

# DÉFINITIONS

## COVID-19

Appartient à la famille des coronavirus qui provoquent des maladies allant d'un simple rhume (certains virus saisonniers sont des coronavirus) à des pathologies plus sévères (comme les détresses respiratoires). **Ce virus est très contagieux.**

**Symptômes** : fièvre, toux, maux de tête, courbatures, fatigue inhabituelle, perte brutale de l'odorat (sans obstruction nasale), disparition totale du goût, diarrhée et, dans les formes plus graves, difficultés respiratoires pouvant mener jusqu'à une hospitalisation en réanimation voire au décès.

## CANICULE

Période de **chaleur intense**, pour laquelle les indices biométéorologiques (températures minimales et maximales moyennées sur trois jours) dépassent les seuils départementaux pendant **trois jours et trois nuits consécutifs**, susceptible de constituer un risque notamment pour les populations fragiles ou surexposées.

### Risques possibles :


- **Le coup de chaleur** (correspond à une élévation de la température du corps au-delà de 40°C) est une urgence vitale. Il est donc important de connaître les **signes d'alerte** (anomalies du comportement, grande faiblesse ou grande fatigue, vertiges, nausées, vomissements, soif intense...) et **réagir rapidement**. En attendant les secours, il faut **rafraîchir** au maximum le malade (lui enlever ses vêtements, le ventiler et l'asperger d'eau fraîche).
- **La déshydratation** correspond à un **manque d'eau et de sels minéraux** dans le corps, essentiels au bon fonctionnement de l'organisme. Les premiers **symptômes** sont la soif, les lèvres sèches, une fatigue anormale, une perte de force.

# MESURES DE PRÉVENTION

La réglementation ne définit pas le travail à la chaleur. Mais **au-delà de 30°C** pour une activité **sédentaire**, et **28°C** pour un travail nécessitant une activité **physique**, la chaleur peut constituer un **risque pour les salariés**. Il est d'autant plus grand lorsque s'ajoutent d'autres facteurs de risque (travail physique, travail en extérieur, facteurs individuels...).

De plus, le port de masque représente une contrainte supplémentaire à prendre également en compte.

Pour diminuer ces contraintes, il faut :

 **Repenser l'organisation du travail** pour conserver la distanciation physique et ainsi réduire la nécessité de porter le masque.

Exemples :

- **Aménager les horaires de travail** afin de bénéficier des heures les moins chaudes de la journée,
- **Limiter le temps d'exposition des salariés au soleil ou dans des zones chaudes** et prévoir la rotation des tâches lorsque des postes moins exposés en donnent la possibilité,
- **Augmenter la fréquence des pauses et leur durée** en concertation avec le service de santé au travail ; faire les pauses dans un lieu tempéré,
- **Limiter ou reporter autant que possible le travail physique,**
- **Mettre à disposition de l'eau potable.** L'employeur doit mettre à disposition au moins 3 litres d'eau par jour et par travailleur notamment pour le travail en extérieur pour lequel il est recommandé de boire régulièrement (un verre d'eau toutes les 20 minutes).

## Rafraîchir les locaux

- Fermer les stores extérieurs pour limiter le réchauffement des locaux lorsque le soleil donne sur les fenêtres.
- Privilégier l'aération naturelle des locaux en ouvrant les fenêtres pendant les heures les moins chaudes de la journée, voire la nuit.
- Maintenir la ventilation mécanique en continu, voire l'augmenter un peu, si possible.

### LE SAVIEZ-VOUS ?

L'apport d'air neuf (air provenant de l'extérieur) permet la dilution des virus éventuellement présents dans l'air des locaux.

## Porter un masque lors de fortes chaleurs

**Limitier le port du masque au strict nécessaire** en cas de canicule ou de fortes chaleurs.

Par exemple, une personne seule n'a pas besoin de porter un masque.

**Si vous devez le porter, quelques conseils aux salariés :**

- **Changer le masque après usage** ou dès qu'il est humide ou mouillé.
- **Respirer plutôt par le nez que par la bouche.** Cela génère moins de chaleur et d'humidité enfermés dans le masque.
- **Comme il est conseillé de privilégier, en cas de fortes chaleurs, le port de vêtements clairs, il en est de même pour le port du masque.** En effet, ceux en tissu aux couleurs sombres ont tendance à absorber les infrarouges du soleil et à stocker ainsi la chaleur.
- **Prévoir des pauses régulières pour se rafraîchir en buvant de l'eau.** Il est possible de le faire en réutilisant son masque en toute sécurité, pour cela il faut se laver les mains, enlever un seul élastique et le tenir, boire puis remettre l'élastique.

Tout d'abord, il est important de respecter les deux principes suivants :

- **Favoriser le renouvellement de l'air** (qui dilue les potentiels virus présents),
- **Limiter le brassage de l'air** (qui disperse les potentiels virus présents). Pour cela, les vitesses d'air peuvent être considérées comme faibles lorsque les personnes présentes dans un local ne ressentent pas de courant d'air. Ceci correspond à des vitesses d'air ne dépassant pas environ 0,4 m/s.

Usage collectif possible	Usage strictement individuel
<p style="text-align: center;"><b>BRUMISATEUR (SANS VENTILATION)</b></p> <p>Conseils :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Proscrire la stagnation de l'eau dans le brumisateur,</li> <li>• Interdire l'utilisation de brumisateur collectif en flux ascendant depuis le sol ou en flux latéral,</li> <li>• Interdire l'utilisation conjointement avec un appareil générant un flux d'air vers les personnes dans un espace collectif,</li> <li>• Régler l'appareil pour qu'il ne génère pas d'humidité visible sur les personnes et/ou les surfaces.</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>VENTILATEUR</b></p> <p>Conseils :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Arrêter l'appareil dès qu'il y a plusieurs personnes dans la pièce,</li> <li>• Le faire fonctionner en petite vitesse et nettoyer une fois par semaine toutes les pièces détachables (grille de protection et pâles du ventilateur), avec un chiffon imprégné de détergent désinfectant (cette opération s'effectue alimentation coupée).</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>CLIMATISATION INDIVIDUELLE</b></p> <p>Le groupe intérieur prend l'air dans la pièce et le restitue à la température désirée. L'unité intérieure (Split) filtre l'air pour à la fois protéger l'appareil et, selon le filtre retenu, assainir l'atmosphère.</p> <p>Conseils :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Choisir la meilleure qualité possible de filtres, proche des filtres HEPA (Haute efficacité). A cette condition l'équipement permet de baisser la charge virale de la pièce,</li> <li>• Respecter les recommandations de maintenance globale de l'appareil,</li> <li>• Pour les systèmes sans apport d'air neuf, il est recommandé de faire fonctionner les unités intérieures en petite vitesse,</li> <li>• Si un flux d'air important est généré, les recommandations d'utilisation du ventilateur s'appliquent (cf. ci-dessus).</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>HUMIDIFICATEUR D'AIR</b></p> <p>Conseils :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Si la pièce est mal ventilée, l'humidité créée peut favoriser le développement de moisissures,</li> <li>• Des aérosols sont créés artificiellement et l'eau vaporisée doit être microbiologiquement contrôlée et l'appareil régulièrement nettoyé,</li> <li>• Si un flux d'air important est généré, les recommandations d'utilisation du ventilateur s'appliquent (cf. ci-dessus).</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>CLIMATISATION COLLECTIVE (Centrale de Traitement d'Air)</b></p> <p>Conseils :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Programmer en « tout air neuf »,</li> <li>• Diminuer autant que possible le recyclage de l'air lorsqu'un fonctionnement en tout air neuf n'est pas possible,</li> <li>• Réaliser un entretien régulier,</li> <li>• Réaliser la maintenance des filtres sur l'air entrant, mais aussi, si ceux-ci existent, des filtres se situant au niveau des sorties d'air dans les zones climatisées.</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>CLIMATISATION MOBILE</b></p> <p>Rejet de l'air à l'extérieur, pas d'air neuf entrant. Ce type de climatiseur condense l'air de la pièce, l'eau est récupérée dans un bac à vider régulièrement.</p> <p>Conseils :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La maintenance est recommandée mais nécessite le démontage complet de l'appareil,</li> <li>• Si un flux d'air important est généré, les recommandations d'utilisation du ventilateur s'appliquent (cf. ci-dessus).</li> </ul>

# INFO ou INTOX ?

## Cet été, il fait chaud, le virus va disparaître...

### INTOX

Selon Santé Publique France, des études récentes « suggèrent une possible atténuation de la transmission durant l'été » mais cette atténuation « serait probablement modeste ».

Autrement dit, le virus ne partira pas avec la chaleur et les gestes barrières doivent continuer à être appliqués.

## Je ne peux pas allumer la climatisation dans ma voiture en cas de covoiturage.

### INTOX

L'ouverture des fenêtres est à privilégier mais, si cela est nécessaire, la climatisation peut être utilisée à condition de diminuer la vitesse d'air, ne pas diriger le flux d'air directement sur le visage des personnes et veiller à l'entretien des filtres

### LE SAVIEZ-VOUS ?

Si vous faites du covoiturage, le port du masque est obligatoire pour le conducteur et les passagers.

Il est également recommandé de se laver les mains avant et après l'entrée dans le véhicule.

## Je peux garder le même masque toute la journée.

### INTOX

Le masque doit être changé au moins toutes les 4h, ou plus fréquemment en période chaude, c'est-à-dire dès qu'il est humide ou souillé.

### LE SAVIEZ-VOUS ?

Pour bien utiliser son masque, il faut :

- Se laver les mains avant toute manipulation
- Prendre le masque par les élastiques, que ce soit pour le mettre ou l'enlever
- Recouvrir le nez, la bouche et le menton
- Ne plus le toucher une fois posé sur le visage
- Ne pas le mettre sur le front ou sous le menton

## Je travaille à l'extérieur et, avec la chaleur, je dois boire plus mais c'est compliqué avec le masque.

### INFO

C'est effectivement plus contraignant avec le masque. En cas de canicule, il est impératif de boire un verre d'eau toutes les 20 minutes. Pour cela, il faut se laver les mains, enlever un élastique du masque et le tenir, boire, puis remettre l'élastique en place.

## J'ai acheté un masque blanc et je trouve que je le supporte mieux quand il fait chaud.

### INFO

Comme il est conseillé de privilégier, en cas de fortes chaleurs, le port de vêtements clairs, il en est de même pour le masque. En effet, les couleurs sombres absorbent les infra-rouges du soleil et stockent ainsi la chaleur.

### LE SAVIEZ-VOUS ?

Il est également recommandé, lorsqu'il fait chaud, de :

- Privilégier les masques jetables car plus respirables ou, éventuellement, pour les masques alternatifs en tissu, choisir ceux en coton,
- Respirer plutôt par le nez que par la bouche, ce qui génère moins de chaleur et d'humidité dans le masque.

**S'il fait trop chaud, je peux allumer le ventilateur dans mon bureau.**

## INFO

Si vous êtes seul dans votre bureau, vous pouvez utiliser un ventilateur qu'il faudra éteindre dès qu'une personne entre dans la pièce.

Si vous partagez le bureau, il est recommandé de :

- Diminuer la vitesse de l'air soufflé,
- Placer le ventilateur au plus près des opérateurs pour avoir le même effet de rafraîchissement avec la vitesse d'air émise la plus faible possible,
- Mettre les personnes à distance au maximum pour éviter qu'une personne soit sous le souffle du ventilateur d'une autre. Ou si nécessaire, utiliser des écrans pour « stopper » les flux d'air.

## LE SAVIEZ-VOUS ?

Le ventilateur produit des vitesses d'air élevées susceptibles de transporter les éventuels virus sur de longues distances.

**En cas de fortes chaleurs, le port du masque perturbe mon activité physique.**

## INFO

Avoir une activité physique en portant un masque peut vite s'avérer inconfortable : chaleur, transpiration, gêne respiratoire, déshydratation... rendant le masque humide très rapidement et donc moins efficace.

C'est pourquoi il est important de changer son masque dès qu'il est mouillé.

**S'il fait trop chaud, j'enlève mon masque.**

## INTOX

Le masque doit être changé au moins toutes les 4h, Depuis le 20/07/2020, le port du masque est obligatoire dans les lieux publics clos. Il est également vivement conseillé de le porter lorsque la distanciation physique n'est pas possible, y compris en extérieur.

Dans les entreprises, lorsque les gestes barrières ne peuvent être mis en place, le port du masque est obligatoire.

**Je ne peux pas allumer la climatisation dans les locaux de l'entreprise.**

## INTOX

Il est conseillé d'utiliser la climatisation uniquement lorsque cela est nécessaire pour travailler dans des conditions acceptables.

Les débits de soufflage doivent être limités pour que les vitesses d'air au niveau des personnes soient faibles (< 0.4 m/s).

Il est également recommandé de la faire fonctionner en « tout air neuf ». L'entretien doit être régulièrement effectué.

## LE SAVIEZ-VOUS ?

Deux principes sont à respecter dans la gestion des systèmes aérauliques :

- Favoriser le renouvellement de l'air (qui dilue les potentiels virus présents),
- Limiter le brassage de l'air (qui disperse les potentiels virus présents).

Recommandations générales pour limiter la température dans les locaux de travail :

- Utiliser des stores extérieurs lorsque le soleil donne sur les fenêtres,
- Ouvrir les fenêtres aux heures les moins chaudes de la journée, voire la nuit.



# Tenez-vous informés !

[astia.fr](https://www.astia.fr)

