

# LES 8 REPÈRES-CLÉS

contre la canicule pendant le COVID-19



1 Buvez beaucoup d'eau et mangez léger : privilégiez les fruits frais, les salades et les légumes.

1

2 Portez des vêtements amples, légers et de couleur claire.

2

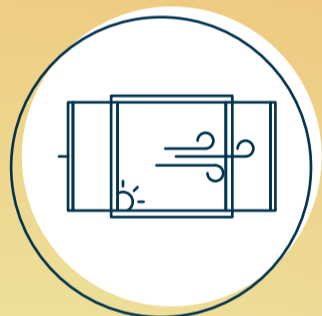


3 À l'extérieur, protégez-vous du soleil : portez lunettes, casquette et crème solaire.

3

4 Adaptez votre rythme de travail à la chaleur et évitez les efforts intenses aux heures les plus chaudes.

4

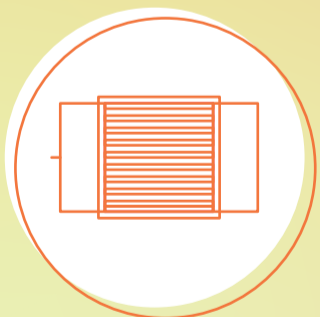


5 Ouvrez les fenêtres la nuit et tôt le matin. En journée, aérez fréquemment votre bureau par périodes de 10 minutes (effectuez une simulation CARA pour réduire les risques : <http://cern.ch/cara>). Dans les locaux, ouvrez les portes pour faire circuler et renouveler l'air.

5

6 Utilisez un ventilateur sur pied près d'une fenêtre ouverte avec les portes ouvertes pour augmenter la circulation d'air. N'utilisez pas de purificateurs d'air non approuvés.

6

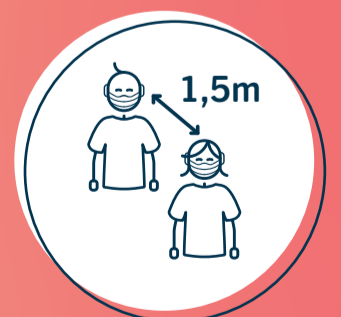


7 Fermez les stores pour éviter les rayonnements directs.

7

8 Respectez les gestes barrières mis en place contre le COVID-19.

8



Si vous ressentez des symptômes de malaise, cessez toute activité et contactez le : **74444**



HSE  
Unité Santé et sécurité au travail  
et protection de l'environnement

Si vous avez besoin d'un conseil, n'hésitez pas à nous contacter à  
**+41 22 767 31 86 / [medical.service@cern.ch](mailto:medical.service@cern.ch)**