



## Voici l'été : une période bienfaitrice pour le moral mais éprouvante pour notre corps

L'été arrive bientôt amenant avec lui le début des risques de canicule et les fortes chaleurs.



Selon les études menées par l'Institut National de Recherche et de Sécurité l'acclimatation aux fortes chaleurs nécessite une période minimale de sept jours. Une vigilance particulière est ainsi requise à partir de 28° C pour travail physique ou 30° C pour une activité de bureau.

Au-delà de rendre les conditions de travail plus difficiles, les vagues de chaleurs sont sources de risques pouvant aller d'une simple gêne à des troubles graves susceptibles d'entraîner le décès.

Soucieuse de votre bien-être, la **Fédération CFTC Finances** préconise des gestes simples à mettre en application au cours de cette période.

En suivant ces quelques conseils, vous améliorerez significativement votre confort :

- porter des vêtements amples et clairs ;
- boire régulièrement et fréquemment y compris en l'absence de sensation de soif ;
- baisser les stores ;
- débrancher les appareils électriques non utilisés élimine les sources de chaleurs inutiles ;
- faire des pauses plus longues.



Certains de ces gestes sont conditionnés au parfait état de fonctionnement des équipements (fontaines à eau, stores, etc...) mis à la disposition du personnel.

Si vous constatez un dysfonctionnement de ces équipements, **notre Fédération** vous encourage à en faire part au plus vite à nos représentants. Ils sont là pour vous accompagner et intervenir auprès de votre direction.

La santé est un bien précieux.

La **Fédération CFTC Finances** défend vos droits pour la préserver.