

**From:** UNOG Broadcast <[broadcast-unog@un.org](mailto:broadcast-unog@un.org)>

**Sent:** 18 August 2023 12:50

**Subject:** How to deal with the heat at work? / Comment faire face à la chaleur au travail ?



**UNITED NATIONS  
GENEVA  
NATIONS UNIES  
GENÈVE**

## **How to deal with the heat at work?**

The outside temperature has been particularly high in the past few days and will remain high during the coming week. Some colleagues are suffering from this heat, especially those who occupy offices without cooling systems or those who are working outside.

**The following steps, some subject to exigencies of service, can be taken to reduce the discomfort due to high temperatures:**

- starting earlier in the morning or telecommuting (in agreement with the supervisor)
- ventilating during the early morning (30mn)
- closing windows and blinds during the day
- using fans or a cooling system
- wearing light, pale colored, loose-fitting clothing, and a hat and sunglasses when outside
- taking more frequent rest breaks
- Drink plenty of fluids without waiting until you are thirsty to stay hydrated throughout the day (at least 1,5 liters without caffeine, sugar, or alcohol)
- reducing physical workload
- avoiding physically demanding activities during peak temperature periods (between 12 and 4-p.m.).

**In case of dizziness, lightheadedness, palpitations... please contact Medical Service (7 25 20) or dial 112.**



---

## Comment faire face à la chaleur au travail ?

La température extérieure a été particulièrement élevée ces derniers jours et le restera durant la semaine prochaine. Certains collègues souffrent de cette chaleur, tout particulièrement ceux occupant les bureaux non climatisés ou ceux travaillant à l'extérieur.

**Les mesures suivantes, dont certaines sont soumises aux exigences de service, peuvent être prises pour réduire l'inconfort dû aux températures élevées :**

- commencer plus tôt le matin ou privilégier le télétravail (en accord avec le superviseur)
- aérer pendant les premières heures de la matinée (30 mn)
- fermer les fenêtres et baisser les stores dans la journée
- utiliser des ventilateurs ou l'air conditionné
- porter des vêtements légers, clairs et amples, un couvre-chef et des lunettes de soleil à l'extérieur
- faire des pauses plus fréquentes
- Bien s'hydrater tout au long de la journée, sans attendre d'avoir soif (au minimum 1.5 litre de boisson sans caféine, sucre, ni alcool)
- réduire la charge de travail physique
- éviter tout effort physique intense pendant les pics de température (entre 12h00 et 16h00)

**Si vous présentez des symptômes tels que vertiges, étourdissements, palpitations... veuillez contacter le Service Médical (7 25 20) ou composer le 112**

---