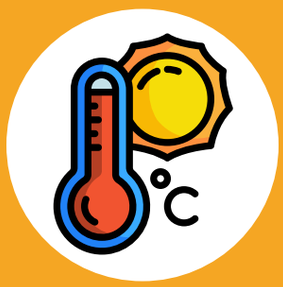
Prevenció de la calor a la feina

Recursos, recomanacions i materials per protegir la salut de les persones treballadores en condicions de calor extrema

Com pot afectar la calor a les persones treballadores

Adaptació del cos a la calor

El cos activa mecanismes com la suor per regular la temperatura.



Risc de treball en condicions caluroses

Fer tasques pesades en entorns calorosos pot posar el cos al límit i causar accidents laborals.

Mesures de prevenció i detecció

Es fonamental que empreses i treballadors prenguin mesures preventives i estiguin atents a símptomes com la fatiga per evitar problemes greus.

Temperatura a l'interior de locals

- La temperatura dels locals on es duguin a terme treballs sedentaris ha d'estar entre 17 i 27ºC.

- La temperatura dels locals on es duguin a terme treballs lleugers ha d'estar entre 14 i 25ºC.

Desplaçaments en vehicles

- Portar aigua en el vehicle per hidratar-vos en els vostres desplaçaments.

- Si us trobeu en un embús o teniu alguna incidència a la carretera, i teniu una urgència mèdica truqueu al 112.

- **Beure sovint**
  - Regularment (cada 15 - 20 minuts) aigua fresca – no freda.
  - No esperar a tenir set per beure.
  - Beure abans, durant i després de la feina amb exposició a la calor.
  - Beure força líquids en acabar la jornada laboral.

- **Menjar lleuger**
  - Els aliments lleugers com les amanides, ajuden a tornar al cos les sals perdudes amb la suor.
  - Eviteu les begudes alcohòliques, amb cafeïna o molt ensucrades (afavoreixen la deshidratació).
  - Eviteu els àpats pesants i molt calòrics.
  - Mireu d'anar descansats a la feina (la calor incrementa l'exigència física del treball).

- **No treure's la roba i cobrir el cap**
  - No us tragueu mai la roba per molta calor que faci (la roba ampla crea una càmera d'aire que ajuda a transpirar).
  - Utilitzeu roba ampla, clara i fresca.
  - Mireu de cobrir la major part possible del cos. Allà on no sigui possible feu servir cremes de protecció solar.
  - Utilitzeu barrets o gorres de teixit transpirable quan sigui possible.

- **Com organitzar la feina**
  - Eviteu l'esforç físic, en particular en les hores més caloroses.
  - Utilitzeu les ajudes mecàniques en comptes d'utilitzar eines manuals per reduir l'exigència física del treball.
  - Augmenteu la freqüència de les pauses de recuperació.
  - Eviteu treballar prop de fonts de calor.
  - Tingueu en compte les recomanacions específiques dels metges del treball en funció de les condicions de salut.
  - Si presenteu algun dels símptomes relacionats amb l'exposició a la calor, deixeu l'activitat que estigueu realitzant i comuniqueu aquesta situació.

Consells bàsics per a l'empresa

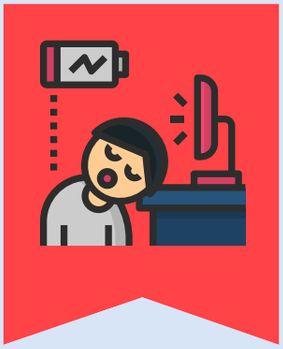
- Facilitar descansos freqüents a indrets frescos.
- Adaptar els horaris.
- Evitar el treball aïllat i posar aigua a disposició de les persones treballadores.

- Avaluar les condicions de treball.
- Informar a les persones treballadores.
- Tenir en compte l'organització del treball.

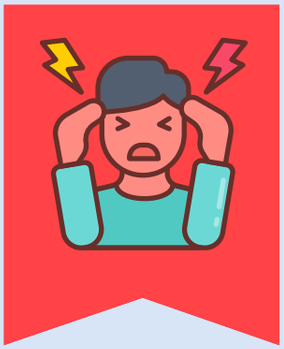
Símptomes i primers auxilis

Símptomes

Fatiga



Mal de cap

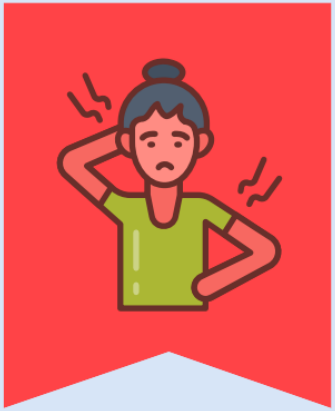


Primers auxilis

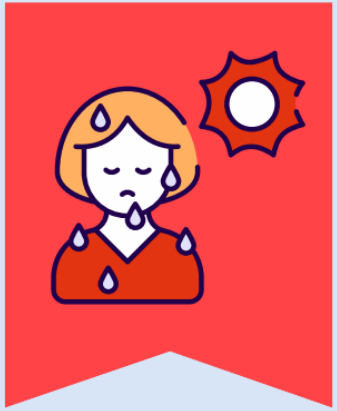
Activeu el protocol de primers auxilis.

Porteu a la víctima a un lloc ben fresc i airejat o bé ventala.

Rampes musculars



Esgotament



Treieu-li o bé descordeu-li la roba.

Mulleu a la víctima.

Espereu-vos al seu costat fins que arribi l'equip de primers auxilis.

Més llocs on consultar:

Institut Català de Seguretat i Salut Laboral Espai web

Instituto Nacional de Seguridad y Salud Laboral en el Trabajo