

TRABAJO Y CALOR

TRABAJOS AL AIRE LIBRE EN EL VERANO

COMO EVITAR DAÑOS

Verificar las **previsiones meteorológicas** con frecuencia e informar al personal trabajador:

¡Ojo!, en trabajos de exigencia física moderada el riesgo puede ser ya importante con una humedad relativa del 30 % y 33°C.

Planificar para las horas de menos calor:

- Tareas de más esfuerzo o que requieran uso de ropa o EPI que impidan la transpiración.
- Trabajos especialmente peligrosos.
- El trabajo en solitario.

Si es necesario, **cambiar los horarios o incluso prohibir el trabajo en las horas más desfavorables**. Cuando se emita una alerta meteorológica naranja o roja será obligatorio reducir o modificar la jornada si las medidas preventivas no son suficientes.

Habilitar zonas de **sombra** o lugares con aire acondicionado para el descanso.

Aumentar las **pausas** de recuperación.

Prestar especial atención a una adecuada **vestimenta**.

Tener en cuenta que las olas de calor aparecen sin estar aclimatados el personal trabajador.

GOLPE DE CALOR ¿Que hacer?

Señales de alerta:

- Fatiga intensa repentina.
- Náuseas y vómitos.
- Vértigo o mareos.
- Dolores de cabeza.
- Sudoración excesiva y piel fría.
- Sed intensa, o piel seca y caliente.
- Confusión.
- Taquicardia.
- Convulsiones.
- Inconsciencia.

Avisar al servicio de emergencia 112

Mientras no llega la ayuda:

- Lleva cuanto antes a la persona afectada a la sombra, al lugar más fresco accesible.
- Enfríale el cuerpo: aflójale o sácale la ropa y enfríala con agua fresca, duchas de agua fría (no a menos de 15°C) o con toallas húmedas cambiándolas continuamente y abanícala o usa ventiladores al mismo tiempo.
- Si está consciente dale de beber agua fresca en pequeños sorbos.
- Si está inconsciente debes tumbar a la persona en la posición lateral de seguridad y vigilarla mientras no llega la ayuda médica.

NUNCA SE DEBEN DESATENDER LOS SÍNTOMAS DE SOBRECARGA POR CALOR Y GOLPE DE CALOR.

EL GOLPE DE CALOR ES UNA EMERGENCIA MÉDICA SE DEBE LLAMAR INMEDIATAMENTE AL

112