

# TRABALLO E CALOR

## TRABALLOS AO AIRE LIBRE NO VERÁN

### COMO EVITAR DANOS

Verificar as **previsións meteorolóxicas** con frecuencia e informar o persoal traballador:

Olo! en traballos de esixencia física moderada o risco pode ser xa importante cunha humidade relativa dun 30 % e 33° C.

Planificar para as horas de menos calor:

- Tarefas de máis esforzo ou que requiran uso de roupa ou EPI que impidan a transpiración.
- Traballos especialmente perigosos.
- O traballo en solitario.

**Se é necesario cambiar os horarios de traballo.**

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



Aumentar as **pausas de recuperación.**



**Ter en conta que as vagas de calor aparecen sen estar aclimatado o persoal traballador.**

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

### GOLPE DE CALOR

Que facer?

#### Sinais de alerta:

- Fatiga intensa repentina.
- Náuseas e vómitos.
- Vertixe ou mareos.
- Dolores de cabeza.
- Sudación excesiva e pel fría.
- Sede intensa, ou pel seca e quente.
- Confusión.
- Taquicardia.
- Convulsións.
- Inconsciencia



**Avisar o servizo de emerxencia 112**



#### Ademais debes:

- Levar canto antes a persoa afectada á sombra, ao lugar máis fresco accesible.
- Arrefriarlle o corpo: afrouxar ou sacarlle a roupa e arrefriar con auga fresca, duchas de auga fría (non a menos de 15° C) ou con toallas húmidas cambiándoas continuamente e abanar ou usar ventiladores ao mesmo tempo.
- Se está consciente dálle de beber auga fresca en pequenos grolos.
- Se está inconsciente debes tombar a persoa en posición lateral de seguridade e vixiala mentres non chega a axuda médica.



**NUNCA SE DEBEN DESATENDER OS SÍNTOMAS DE SOBRECARGA POR CALOR E GOLPE DE CALOR.**

O GOLPE DE CALOR É UNHA EMERXENCIA MÉDICA DÉBESE CHAMAR INMEDIATAMENTE AO **112**

