



EN EL TRABAJO, CABEZA FRÍA CONTRA EL CALOR



MEDIDAS PARA LA EMPRESA

ORGANIZAR EL TRABAJO

- Asegurar la aclimatación de la población trabajadora expuesta a altas temperaturas, antes del inicio de la actividad laboral.
- Programar las tareas más pesadas en las jornadas y horas de menos calor y evitar que se realicen en solitario.
- Permitir adaptar el ritmo de trabajo, según la tolerancia al calor, y aumentar la frecuencia de los descansos.



ANTICIPARSE AL GOLPE DE CALOR

- Desarrollar un procedimiento de actuación frente a las altas temperaturas.
- PARAR la tarea en cuanto una persona manifieste sentir calambres, mareos, fatiga, náuseas, etc.
- Acompañar a la persona a un lugar fresco o climatizado.
- Si los síntomas persisten avisar al 112.

VIGILANCIA DE LA SALUD

- Garantizar una vigilancia específica de la salud, con especial atención a la población trabajadora vulnerable por patologías crónicas, determinada medicación, edad, embarazo, etc.

FORMAR E INFORMAR A LA POBLACIÓN TRABAJADORA SOBRE

- Efectos de las altas temperaturas en la salud.
- Síntomas previos al golpe de calor.
- Medidas preventivas específicas.

PROPORCIONAR HIDRATACIÓN Y PROTECCIÓN FRENTE A LAS ALTAS TEMPERATURAS Y EL SOL

- En espacios interiores, asegurar unas condiciones ambientales adecuadas a la actividad a desarrollar.
- Para trabajos en el exterior, proporcionar ropa ligera, viseras o sombreros, gafas de sol y crema solar.
- Habilitar espacios climatizados o sombreados para el descanso, y aseos y vestuarios con ducha.
- Proporcionar agua fresca.
- Procurar zonas de aparcamiento sombreadas.



MEDIDAS PARA LA POBLACIÓN TRABAJADORA

ORGANIZAR EL TRABAJO

- Evitar tareas pesadas en las jornadas y horas de más calor, así como el trabajo en solitario.
- Adaptar el ritmo de trabajo según la tolerancia al calor.
- Descansar a intervalos regulares en lugares sombreados y frescos o climatizados.



ANTICIPARSE AL GOLPE DE CALOR

- PARAR la actividad al sentir calambres, mareos, fatiga, náuseas.
- Retirarse a un lugar fresco o climatizado y comunicar la situación a un compañero o superior.
- Si los síntomas persisten avisar al 112.

ESPECIAL VULNERABILIDAD

- Si eres vulnerable por enfermedad crónica, medicación, edad, embarazo, etc. puedes precisar una adaptación de tu puesto: Contacta con tu servicio de prevención.

HIDRATARSE

- Beber agua, o bebidas con sales, con frecuencia, sin esperar a tener sed.
- Evitar bebidas con cafeína o azucaradas.

PROTEGERSE DE LAS ALTAS TEMPERATURAS Y DEL SOL



- Refrescarse con frecuencia y ducharse, tras trabajos pesados y al finalizar la jornada.
- Usar ropa ligera y, en trabajos en el exterior, viseras o sombreros, gafas de sol y crema solar.
- Ventilar los vehículos estacionados al sol antes de iniciar su conducción.

