



LANEAN, BURUA HOTZ BEROAREN AURKA



ENPRESARENTZAKO NEURRIAK

LANA ANTOLATZEA



Lan-jarduera hasi aurretik tenperatura altuen eraginpean dauden langileen egokitzapena ziurtatzea.



Lanik astunenak berotasun gutxiagoko lanaldi eta orduetan programatzea eta bakarrik egitea saihestea.



Lan-erritmoa egokitzeko aukera ematea, beroarekiko tolerantziaren arabera, eta atsedenerdien maiztasuna areagotzea.



BERO-KOLPEARI AURREA HARTZEA



Tenperatura altuen aurrean jarduteko prozedura bat garatzea.



GELDITU lana pertsona batek karranpak, zorabioak, nekea, goragalea eta abar sentitzen dituenean.



Pertsona leku fresko edo klimatizatu batera eraman.



Sintomek jarraitzen badute, deitu 112 zenbakira.

OSASUNA ZAINZEA



Osasunaren zaintza espezifiko bermatzea, arreta berezia eskainiz patologia kronikoengatik, medikazio jakin batzuegatik, adinagatik, haurdunaldiagatik eta abarrengatik kalteberak diren langileei.

LANGILEEI GAI HAUEI BURUZKO PRESTAKUNTZA ETA INFORMAZIOA EMATEA



Tenperatura altuek osasunean dituzten ondorioak.



Bero-kolpearen aurreko sintomak.



Prebentzio-neurri espezifikoak.

HIDRATAZIOA ETA BABESA EMATEA TENPERATURA ALTUEN ETA EGUZKIAREN AURREAN



Barruko espazioetan, garatu beharreko jarduerarako ingurumen-baldintza egokiak ziurtatzea.



Kanpoko lanetarako, arropa arina, biserak edo kapelak, eguzkitako betaurrekoak eta eguzkitako krema.



Atsedenerako gune klimatizatuak edo itzaltsuak prestatzea, baita komunak eta duxadun aldagelak ere.



Ur freskoa ematea.



Aparkaleku itzaltsuak jartzea.



LANGILEENTZAKO NEURRIAK

LANA ANTOLATZEA



Saihestu lan astunak bero handieneko lanaldietan eta orduetan, bai eta bakarkako lana ere.



Lan-erritmoa beroaren tolerantziaren arabera egokitzea.



Tarte erregularretan atsedeen hartzea leku itzaltsu, fresko edo klimatizatuetan.



BERO-KOLPEARI AURREA HARTZEA



GELDITU jarduera karranpak, zorabioak, nekea, goragalea eta abar sentitzean.



Leku fresko edo klimatizatu batera erretiratzea eta egoera jakinaraztea.



Sintomek jarraitzen badute, deitu 112 zenbakira.

KALTEBERATASUN BEREZIA



Gaixotasun kronikoagatik, medikazioagatik, adinagatik, haurdunaldiagatik eta abarrengatik kaltebera bazara, zure lanpostua egokitu behar duzu. Jarri harremanetan zure Prebentzio Zerbitzuarekin.

HIDRATATU



Ura edo gatzak dituzten edariak maiz edatea, egarri izan arte itxaron gabe.



Saihestu kafeinadun edariak edo azukredunak

BABESTU TENPERATURA ALTUETATIK ETA EGUZKITIK



Lan astunak egin ondoren eta lanaldia amaitzean, maiz freskatu eta duxatu.



Arropa arina eta, kanpoko lanetan, biserak edo kapelak, eguzkitako betaurrekoak eta eguzkitako krema erabiltzea.



Eguzkitan aparkatuta dauden ibilgailuak aireztatzea gidatzen hasi aurretik.

