



TRABAJO Y ALTAS TEMPERATURAS



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.



PROTEGERSE DE LAS ALTAS TEMPERATURAS Y DEL SOL

Refrescarse con frecuencia y ducharse después de realizar 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.



HIDRATARSE

Beber agua o bebidas con sales con frecuencia, sin esperar a tener sed.



Evitar bebidas con cafeína o azucaradas.



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.



ANTICIPARSE AL GOLPE DE CALOR

PARAR la actividad al sentir calambres, mareos, fatiga, náuseas, etc.



Retirarse a un lugar fresco o climatizado y comunicar la situación.



Si los síntomas persisten, **avisar al 112.**





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.



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, así como aseos y vestuarios con ducha.



Proporcionar agua fresca.



Procurar zonas de aparcamiento sombreadas.

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.



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

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.



Llevar a la persona a un lugar fresco o climatizado.



Si los síntomas persisten, avisar al 112.