

5 Mesures per a l'empresa



Formar i informar a la plantilla sobre els riscos, efectes, mesures preventives, i en l'aplicació dels primers auxilis davant el cop de calor.



Quan la seguretat i la salut de les persones treballadores ho exigeixi, **disposar de locals que els hi permeti descansar** quan resulti necessari.



Informar a la plantilla que beguin aigua amb freqüència. Els llocs de treball **han de disposar d'aigua potable** en quantitat suficient i **fàcilment accessible**.



Disminuir la temperatura en interiors emprant la ventilació natural, emprant ventiladors, aire condicionat, etc.



Organitzar el treball quan resulti possible, de tal manera que aquelles **activitats que requereixin major esforç físic es realitzin durant les hores menys caloroses** de la jornada.



Garantir una vigilància de la salut adequada a la plantilla, especialment als que presentin problemes respiratoris, renals, diabetis, cardiovasculars, etc. donat que són més sensibles als efectes de l'estrès tèrmic.

6 Mesures per a la plantilla



Realitzar pauses, descansant en llocs frescos i a l'ombra.



Beure freqüentment aigua o begudes isotòniques. És convenient beure un got d'aigua cada quart d'hora.



Evitar beure alcohol i cafeïna, ja que deshidraten el cos.



Evitar els àpats calents i pesats.



Evitar exposar la pell directament al sol. Utilitzar roba àmplia i lleugera, amb teixits clars que absorbeixin l'aigua i siguin permeables a l'aire.



Protegir el cap amb casc, gorres o barrets, segons sigui la feina feta.



Utilitzar cremes d'alta protecció solar.



Per a més informació miri el nostre vídeo a través del nostre:

Codi QR



Enllaç

Cop de Calor

1 Què és el Cop de Calor?

En època estival, les condicions climàtiques a les quals es troben exposades les persones treballadores poden ser la causa d'accidents de treball.

L'**acumulació excessiva de calor a l'organisme**, es pot produir tant per les altes temperatures, com per la calor que genera el cos en activitats físiques intenses.

L'efecte més greu de l'exposició a situacions de calor intensa és l'anomenat "**cop de calor**", que es caracteritza per una elevació incontrolada de la temperatura corporal, que pot donar lloc a lesions en els teixits.

L'elevació de la temperatura provoca una disfunció del sistema nerviós central i una fallada en el mecanisme normal de regulació tèrmica, accelerant l'**augment de la temperatura corporal**.

Quan es produeix un **cop de calor**, la pell s'**escalfa, s'asseca i cessa la sudoració**; apareixen convulsions; augmenta el ritme respiratori i cardíac; la temperatura corporal pot arribar a superar els 40 °C; apareixen alteracions de la consciència; finalment, pot ocasionar la mort de la persona.



2 Factors de risc



Temperatura i grau d' **humitat** ambiental **elevats**.



Reordenació escassa. En augmentar la velocitat de l'aire, disminueix la sensació de calor perquè es facilita la pèrdua de calor per convecció i per evaporació.



Manca d'aclimatació a la calor. L'aclimatació s'aconsegueix en 7-15 dies, però desapareix només en una setmana.



Ingesta insuficient de líquids.



Sobrepès.



Malalties que dificultin la sudoració, com la **diabetis**, la **insuficiència cardíaca** i d'**altres**.



Desenvolupament de **treball físic intens**.



Exposició directa als raigs del sol.



Ingesta de certs medicaments, com ara antihistamítics, diürètics o antidepressius.



La vestimenta: la roba fosca i gruixuda és més perjudicial.



Edat avançada: amb l'edat es produeix una disminució important de la sensació de set, augmentant el risc de deshidratació.

3 Quins són els símptomes?

Els símptomes es presenten de forma brusca. Quan el cop de calor ja s'ha produït aquests es caracteritzen per:



La temperatura corporal supera els 40,6 °C, absència de suor, pell vermella, calenta i eixuta.



Pols i respiració accelerats, tensió arterial elevada, dolor palpitant de cap i pupil·les dilatades.



Debilitat, mareig, nàusees, confusió, deliris, pèrdua de consciència, i convulsions.

4 Primers Auxilis

Avisar immediatament els serveis d'**urgències 112**, i mentre esperem la seva arribada:



Traslladar la persona afectada a una **àrea fresca i amb ombra**. Retirar-li la roba.



Col·locar-lo **boca amunt**, amb cap lleugerament elevat.



Si està conscient, **donar-li a beure líquids**, si és possible que continguin sal i sucre (com ara les **begudes isotòniques**). **Mai** li donarem **begudes alcohòliques**.



Refrescar-li el cos amb aigua freda fent-li un massatge amb una esponja o drap. Es poden aplicar compreses fredes i fins i tot gel..