

La revolució de la prevenció



**Prevenció en treballs a
l'aire lliure amb exposició
a temperatures extremes**

Els cops de calor

Es considera cop de calor quan la temperatura corporal sobrepassa els 40°, i esdevé mortal en el 15% i el 25% dels casos.

El cop de calor és una situació que pot provocar la mort. Es tracta d'un quadre clínic complex caracteritzat per una hipertèmia incontrolada que causa lesions en els teixits.

Alguns mecanismes d'acció i malalties relacionades amb la calor extrema

Les temperatures extremes poden afectar la salut de les persones de diverses maneres, i fins i tot causar descompensació en la regulació de la temperatura corporal, com en el cas del cop de calor, que pot provocar febre alta, convulsions i fins i tot un coma.

Afeccions possibles de l'exposició a les altes temperatures i onades de calor



Deshidratació,
pèrdua d'aigua i
electròlits



Enrampades per
calor
Edema per calor



Granellada per calor

Insolació →
Esgotament per calor →
Síncope per Calor →
Cop de calor →



Agreujament de
malalties cròniques
cardíaques



Agreujament de
malalties cròniques
pulmonars



Agreujament de
malalties cròniques
renals



Agreujament de
malalties cròniques
psiquiàtiques



Accidents
cerebrovasculars
aguts



Parts prematures

FONT_ Adaptat de JESUS DE LA OSA, "Canvi climàtic i salut. Actuant davant del canvi climàtic per millorar la salut de les persones i del planeta". Observatori DKV de salut i medi ambient, 2016.

Els cops de calor

Factors de risc associats a les altes temperatures

No totes les persones són igual de vulnerables a la calor. A més, hi ha un seguit de factors o condicionants personals, socials, laborals, ambientals, etc. que incrementen la susceptibilitat i la vulnerabilitat a temperatures extremes.



Persones de més de 65 anys



Lactants i menors de 4 anys



Embarassades



Malalties cardiovasculars



Malalties pulmonars



Malalties neurològiques: Parkinson, demències



Malalties cròniques, diabetis, obesitat



Tractaments mèdics: diürètics, tranquil·litzants, etc.



Trastorns de la memòria, dificultats de comprensió o orientació, discapacitat, dependència o poca autonomia en la vida quotidiana



Malalties agudes que coincideixen amb episodis d'onades de calor



Consum d'alcohol i drogues



Exposició laboral a la calor: treball físic intens a l'aire lliure o ambient calorós, agricultura, construcció, caminar per anar a buscar aigua...



Persones que viuen soles, al carrer i/o en condicions precàries



Exposició a la calor esportiva o d'oci



Habitatge mal aïllat, no refrigerat, que acumula calor...



Contaminació atmosfèrica



Ambient molt urbanitzat: illa de calor urbana



Exposició continuada diversos dies a elevades temperatures que es mantenen a la nit

FONT_ Adaptat de JESUS DE LA OSA, "Canvi climàtic i salut. Actuant davant del canvi climàtic per millorar la salut de les persones i del planeta". Observatori DKV de salut i medi ambient, 2016.

Aclimatació

Les persones no aclimatades a la calor poden ser més sensibles a les temperatures extremes, i això es relaciona amb l'alta rotació en alguns sectors laborals.

L'acclimatació a la calor comporta temps, aproximadament de 14 a 21 dies, i es pot perdre si es passa un temps prolongat sense exposar-s'hi.

Els canvis meteorològics sobtats poden ser perillosos perquè no permeten una adaptació natural al clima. És important que qualsevol persona que hagi de treballar en un ambient calorós tingui el temps suficient per aclimatar-s'hi.

Equips de protecció individual

Per a l'elecció dels equips de protecció individual, l'empresari ha de dur a terme les actuacions següents:

- Analitzar i avaluar els riscos existents que no es puguin evitar o limitar suficientment per altres mitjans.
- Definir les característiques que han de reunir els equips de protecció individual per garantir la seva funció.
- Tenir en compte la naturalesa dels factors addicionals de risc que puguin constituir els mateixos equips de protecció individual o la seva utilització.
- Comparar les característiques dels equips de protecció individual que hi ha al mercat.

Els equips de protecció individual han de protegir dels riscos i que no n'hi hagi d'addicionals, per tant, han de respondre a les condicions del lloc de treball.



Mesures preventives



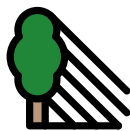
Modifiquen l'organització del treball.

• Adapteu els horaris de treball tenint en compte el següent d'acord amb el Reial decret llei 4/2023, d'11 de maig:

1. Quan es desenvolupin treballs a l'aire lliure i als llocs de treball que, per l'activitat que es fa, no puguin quedar tancats, s'han de prendre mesures adequades per a la protecció de les persones treballadores davant qualsevol risc relacionat amb fenòmens meteorològics adversos, incloent-hi temperatures extremes.
2. Les mesures preventives inclouen la prohibició de desenvolupar determinades tasques durant les hores del dia en les quals concorrin fenòmens meteorològics adversos, en aquells casos en què no es pugui garantir d'una altra manera la protecció adequada de la persona treballadora.
3. En aquell cas en què s'emeti per l'Agència Estatal de Meteorologia o, si escau, per l'òrgan autonòmic corresponent pel que fa a les comunitats autònomes que comptin amb aquest servei, un avís de fenòmens meteorològics adversos de nivell taronja o vermell, i les mesures preventives anteriors no garanteixin la protecció de les persones treballadores, és obligatori l'adaptació de les condicions de treball, inclosa la reducció o la modificació de les hores de desenvolupament de la jornada prevista.



• Planifiquen les tasques i ajorneu les que demanin un esforç físic especial per a les hores de menys calor o per a dies posteriors.



Treballeu a l'ombra. Si no hi ha ombra natural, s'han d'instal·lar els mitjans per crear-la (tendals, carpes, pèrgoles, para-sols, etc.) que serveixin per evitar l'exposició al sol durant la feina.

Instal·leu els mitjans suficients per **protegir el nombre de persones que es requereixi** i, a més, han de permetre que hi passi l'aire sense que hi hagi acumulació d'aire calent.



Planifiquen descansos que donin resposta no només a la fatiga, sinó també a una possible sobrecàrrega tèrmica.

Augmenteu la freqüència de les pauses i els descansos, assegureu-vos que permeten una recuperació i incentiveu els treballadors a fer les pauses addicionals necessàries.



Prepareu llocs adequats per als descansos concebuts perquè puguin recuperar-se no només de la fatiga, sinó també d'una eventual sobrecàrrega tèrmica.

Poseu a disposició **mitjans per poder-se refrescar**, com ara dutxes, i permeteu que el període de descans sigui saludable.

Medidas Preventivas



Subministreu aigua i altres begudes fresques no alcohòliques.

Beveu aigua amb freqüència mentre es treballa ni que no tingueu set. També s'ha de continuar bevent aigua quan s'està fora de la feina.

Les begudes han de ser a prop i accessibles.

No preneu alcohol (cervesa, vi, etc.) ni drogues. Eviteu les begudes amb cafeïna (café, refrescos, etc.) i les begudes molt ensucrades.

Eviteu menjar copiosos i greixosos, i mengeu fruita, verdures i aliments saludables.



Adopteu solucions tècniques que redueixin l'esforç físic.

En **tasques que comportin l'ús obligatori d'EPI**, adapteu la planificació del treball per reduir l'esforç físic o la durada de la tasca.



No feu treballs en solitari. Informeu sobre els riscos relacionats amb la calor, els seus efectes i les mesures preventives i de primers auxilis que cal adoptar.

Limiteu les tasques pesants que requereixin una despesa energètica elevada. Si és possible, proporcioneu **ajudes mecàniques per a la manipulació de càrregues**.



Limiteu el temps o la intensitat de l'exposició fent **rotacions de tasca** sempre que hi hagi llocs amb menys exposició que ho permetin.

Permeteu a cada persona, en la mesura que sigui possible, **adaptar el seu propi ritme de treball**.



Mireu de portar **roba ampla, de teixits lleugers i colors clars**.

Fomenteu l'ús de pantalons llargs i camisa de màniga llarga, no ajustats, de teixits lleugers i color clar, així com barrets d'ala ampla perquè els treballadors es protegeixin de la radiació tèrmica solar i també de la ultraviolada, que pot provocar càncers de pell.



Protegiu-vos el cap amb gorra o barret.



Distribuiu **cremes de protecció solar**. Utilitzeu crema solar en treballs a l'exterior de factor de protecció 30 o superior (20 minuts abans d'anar a treballar i regularment durant el dia).



En cas de treballadores embarassades, cal evitar l'exposició a temperatures extremes de calor.



En cas de treballadors menors d'edat:

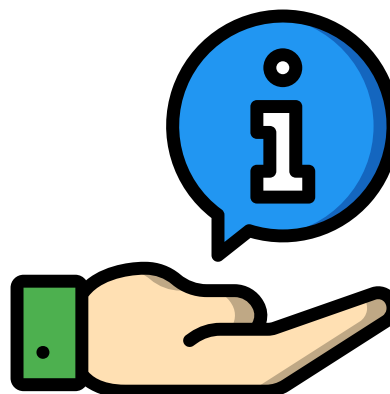
- Es prohibeix la seva contractació en les actuacions que posin en perill la seva salut per exposar-los a temperatures extremes de calor, segons la Directiva 94/33 CEE, de 22 de juny.

Formació i informació

Les persones exposades a estrès tèrmic o que facin tasques prop de fonts generadores de calor ha d'estar informades tant dels riscos per a la salut com de les mesures preventives implantades.

Els continguts de la formació han de fer referència a:

- L'efecte de la calor en la salut.
- El reconeixement dels primers símptomes de danys a la salut.
- Les condicions de treball que contribueixen al risc.
- Els factors personals que poden augmentar el nivell de risc: importància de l'aclimatació, medicació, hàbits personals, etc., i la manera d'actuar quan se sospita que s'és susceptible.
- El pla de prevenció i les mesures preventives.
- El pla de primers auxilis i emergències, amb les responsabilitats de cada persona en la seva activació.
- Responsabilitats i drets.





Primers auxilis

1	Allunyeu la persona de la font de calor.
2	Disminuir la temperatura de l'entorn: <ul style="list-style-type: none">• Treure l'excés de roba• Refrescar amb aigua (tovalloles - draps humits)
3	Si la persona perd la consciència, col·loqueu-la en posició lateral de seguretat (PLS).
4	Truqueu al telèfon d'emergències 112.
5	Si deixa de respirar, inicieu maniobres de reanimació cardiopulmonar.



+10.000 empreses

+100.000 treballadors



Vols formar part de la revolució de la prevenció?

Sollicita una trucada amb els nostres assessors



900 153 153



demo@previntegral.com