

PROTOCOL DAVANT UN COP DE CALOR



Govern de les
Illes Balears
Conselleria de Treball,
Funció Pública i Diàleg Social

ibassal
Institut balear de seguretat i salut laboral

Actuar ràpid pot salvar una vida

SENYALS D'ALERTA

Síntomes inicials



Sudoració intensa



Cansament, debilitat o fatiga



Mareig o mal de cap



Nàusees o malestar



Rampes musculars



Pell freda, pàl·lida o humida



Atura l'activitat, refresca la persona i vigila l'evolució.

Sospita de cop de calor



Temperatura corporal molt elevada



Pell calenta i enrogida



Confusió o comportament estrany



Desmai o pèrdua de consciència



Convulsions



Respiració o pols molt accelerats



És una urgència vital.

ACTUACIÓ IMMEDIATA DAVANT SOSPITA DE COP DE CALOR

1



Atura l'activitat

Informa la persona responsable.

2



Telefona al 112

Indica la ubicació i els símptomes.

3



Porta la persona a un lloc fresc

Ombra, ventilació o aire condicionat.

4



Refreda el cos

Aigua fresca o draps freds a coll, axelles i engonals.

5



No li donis res si hi ha alteració de consciència

Ni beguda, ni menjar, ni medicació.

6



No la deixis sola

Vigila la respiració i la consciència.



**CONFUSIÓ, DESMAI, CONVULSIONS O
TEMPERATURA MOLT ELEVADA?
TELEFONA A L' 112 INMEDIATAMENT**