



TREBALLS A L'AIRE LLIURE (EXPOSICIÓ A TEMPERATURES ELEVADES) RECOMANACIONS PREVENTIVES

Alguns llocs de treball de l'Administració no desenvolupen les tasques a l'interior d'edificis o instal·lacions, sinó que les duen a terme a l'aire lliure (manteniment d'instal·lacions, jardineria, vigilants de seguretat, agents de medi ambient, tasques d'inspecció, ...).

Es fa referència concretament al risc d'exposició a altes temperatures en els treballs a l'aire lliure i en els llocs de feina que, per l'activitat desenvolupada, no poden quedar tancats.

FACTORS DE RISC

1. Estrès tèrmic, enrampades i esgotament causats pels efectes patològics que es produeixen quan s'acumula calor excessiva en el cos, com a resultat de l'activitat física o de l'ambient que l'envolta (temperatura, humitat, càrrega solar i velocitat de l'aire).
2. Exposició a radiació solar en la pell, insolació.

MESURES PREVENTIVES

- Evita l'exposició solar directa damunt el cap i el cos mitjançant l'ús de capells, ombrel·les o roba adequada, si escau.
- Beu aigua o begudes isotòniques amb freqüència encara que no tinguis set, per reposar l'aigua i les sals perdudes en suar. No ingereixis alcohol ni cafè o begudes amb cafeïna.
- Evita fer menjars copiosos i amb greix.
- Evita realitzar tasques exteriors amb major esforç físic dins l'horari de màxima càrrega solar (de manera general de les 12 a les 16 hores). Aquesta mesura és obligatòria en casos d'avís de fenòmens meteorològics de **nivell taronja o vermell**. Es pot consultar al següent enllaç: <https://www.aemet.es/es/el tiempo/prediccion/avisos>
- Usa crema solar amb factor de protecció alt.
- Utilitza roba àmplia, lleugera i transpirable
- Autoregula les pauses en el treball. En cas de trobar-se malament, cessa l'activitat i descansa en lloc fresc.
- Comunica situacions que puguin ocasionar una especial sensibilitat a causa de les característiques personals (estat de salut, medicació, ...).



COM ACTUAR EN CAS DE COP DE CALOR

El cop de calor es produeix quan el cos és incapaç de regular la seva pròpia temperatura i es produeix una situació de desajustament tèrmic (quan el cos arriba a una temperatura crítica > 42 °C).

Els seus símptomes són: Taquicàrdia, tensió arterial variable, irritabilitat, confusió, alteracions del sistema nerviós central, respiració ràpida i feble, disminució de sudoració, pell calenta, vermella i seca, desmai.

En aquests casos és recomanable col·locar a l'afectat en zona d'ombra, refredar-ho ràpidament per qualsevol mètode disponible: dutxes, mànegues, compreses d'aigua freda, ventant-ho, ..., demanar ajuda mèdica d'urgència.