



FORTRADE
gestión de servicios

FICHA INFORMATIVA DE RIESGOS
EXPOSICIÓN A TEMPERATURAS EXTREMAS (CALOR)
TRABAJO AL EXTERIOR

LUGAR DE TRABAJO: Piscinas al exterior				
PUESTOS DE TRABAJO: trabajos realizados con exposición a temperaturas extremas de forma continuada, como por ejemplo mantenimiento, jardinería, socorristas, camareros de comedor				
RIESGO	CAUSA	MEDIDA PREVENTIVA		VAL.
14 a	Exposición a temperaturas extremas	Trabajos en el exterior en momentos de temperaturas extrema, realizados de forma continuada	- Consultar diariamente las condiciones meteorológicas (AEMET...) con el fin de conocer la predicción meteorológica, el nivel de riesgo y su tiempo de vigencia https://www.aemet.es/es/eltiempo/prediccion/avisos - Informar a los trabajadores de las condiciones ambientales previstas para dicha jornada y repasar las medidas preventivas a adoptar - Proporcionar agua no demasiado fría en cantidades adecuadas. Es recomendable beber pequeñas cantidades de agua frecuentemente antes de tener sed. La hidratación es fundamental para una adecuada regulación térmica - Facilitar ayuda mecánica para la manipulación de cargas - Usar las piezas de uniforme más adecuadas para la época estival - Evitar hacer comidas copiosas con alto contenido calórico. Aumentar la ingesta de verduras y fruta - No tomar alcohol, bebidas azucaradas, con cafeína ni medicamentos no prescritos por un facultativo - Refrescarse al finalizar la jornada de trabajo - Si hay una exposición continuada al sol, proteger la piel con cremas y, a ser posible, la cabeza	NIVEL 1 BAJO
			- Continuar con las medidas adoptadas en el nivel 1 - Incrementar la ingesta moderada y continua de agua no demasiado fría - Aclimatación al calor del trabajador siempre que, por cambio de centro de trabajo, el de destino se ubique en una zona geográfica en la que el nivel de riesgo sea superior al que había en el centro de trabajo de origen. Anexo I - Planificar las tareas más pesadas en las horas de menos calor - Durante los tiempos de pausa o descanso, el trabajador debe permanecer en lugares frescos a la sombra o climatizados - Si el trabajador es vulnerable a la exposición a temperaturas extremas (enfermedad crónica, embarazada...) se deberá poner en contacto con el departamento de prevención de riesgos laborales. Anexo II - Adoptar medidas técnicas que reduzcan la exposición solar utilizando toldos o sistemas que permitan crear zonas de sombra, en aquellos lugares en los que no existen elementos que la generan	NIVEL 2 MEDIO
			- Continuar con las medidas adoptadas en los niveles 1 y 2 - Cuando las medidas preventivas anteriores no sean suficientes, adoptar medidas organizativas adecuadas, encaminadas a minimizar la exposición a temperaturas extremas durante el tiempo de vigencia de este nivel de alerta	NIVEL 3 ALTO

FOLLETOS INFORMATIVOS

EXPOSICIÓN A TEMPERATURAS EXTREMAS

FACTORES A TENER EN CUENTA

El 60 % del cuerpo es agua, y diariamente perdemos de 2 a 2,5 litros



El cuerpo no tiene capacidad de almacenar agua y el aporte diario en mujeres es de 2 l y en hombres de 2,5 l



El uso de aire acondicionado genera un ambiente más seco y da lugar a mayores pérdidas de agua



Síntomas graves de la deshidratación: boca seca, debilidad, sequedad de la piel, confusión y fatiga



RECOMENDACIONES EN EL TRABAJO

1

Evita comidas copiosas y realiza una dieta rica en verduras y frutas



2

Bebe un vaso de agua cada 2 horas aproximadamente, a pequeños sorbos y despacio



3

A la hora de comer elige agua. Elimina de tu dieta las bebidas azucaradas y con alcohol



4

Refréscate al finalizar la jornada



EL GOLPE DE CALOR



SÍNTOMAS

Si el cuerpo alcanza temperaturas de + 40 ° pueden aparecer:

- Taquicardias
- Respiración rápida,
- Confusión y pérdida de consciencia
- Náuseas y vómitos

COMO EVITARLO

- Usa prendas del uniforme adecuadas para el calor
- Si hay exposición continuada al sol, protégete (gorra, cremas...)
- Bebe agua con frecuencia
- Evita comidas copiosas y toma verduras y fruta



COMO TRATARLO

- Llamar al **112**
- Trasladar a un lugar fresco y aligerar de ropa
- Si está consciente, beber agua despacio
- Si está inconsciente, poner en posición lateral de seguridad
- Enfriar con paños mojados