a la feina cap risc

quaderns de prevenció

I CAT I CAST I

El treball i la calor: més prevenció a l'estiu

Generalitat de Catalunya
Departament d'Empresa i Ocupació
Secretaria d'Ocupació i Relacions Laborals

Direcció General de Relacions Laborals i Qualitat en el Treball	Subdirecció General de Seguretat i Salut Laboral Sepúlveda, 148-150 - 08011 Barcelona Tel. 93 228 57 57 **www.gencat.cat/alafeinacaprisc**				
	Barcelona	**Girona**	**Lleida**	**Tarragona**	**Tortosa**
Centres de Seguretat i Salut Laboral	Pl. d'Eusebi Güell, 4-5 08034 Barcelona Tel. 93 205 50 01	C. de l'Església de Sant Miquel, 11 17003 Girona Tel. 972 20 82 16	Pol. Ind. El Segre J. Segura i Farré, 728-B 25191 Lleida Tel. 973 20 04 00	Riu Siurana, 28 B (Camp Clar) 43006 Tarragona Tel. 977 54 14 55	
Serveis Territorials	Albareda, 2-4 08004 Barcelona Tel. 93 622 04 49	Pl. Pompeu Fabra, 1 17002 Girona Tel. 872 97 50 00	General Britos, 3 25007 Lleida Tel. 973 24 86 62	J. Baptista Plana, 29-31 43005 Tarragona Tel. 977 23 66 02	De la Rosa, 9 43500 Tortosa Tel. 977 44 81 01
Inspecció de Treball de Catalunya	Trav. de Gràcia, 303 08025 Barcelona Tel. 93 401 30 00	Álvarez de Castro, 4, 2n 17001 Girona Tel. 972 20 59 33	Riu Besòs, 2 25001 Lleida Tel. 973 21 63 80	Vidal i Barraquer, 20 43005 Tarragona Tel. 977 23 58 25	

EDICIÓ
Departament d'Empresa i Ocupació

AUTORES
Elena Juanola i Pagès
Maribel Bernadó i Garrós

DISSENY
IDDIC - Estudi Vaqué

AVÍS LEGAL. Aquesta obra està subjecta a una llicència Reconeixement-No Comercial-Sense Obres Derivades 3.0 de Creative Commons. Se'n permet la reproducció, distribució i comunicació pública sempre que se'n citi l'autor i no se'n faci un ús comercial de l'obra original ni la generació d'obres derivades. La llicència completa es pot consultar a http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/es/legalcode.ca

Quan la temperatura ambient supera els 30ºC, vigileu. Per sobre de 33ºC, podeu estar en perill.

En període de forta calor els mecanismes fisiològics d'adaptació del cos humà es posen en marxa, però hi ha límits a partir dels quals els riscos per a la salut són importants, sobretot quan convergeixen altres factors agreujants, com són les tasques pesades o els treballs a l'exterior.

Símptomes com fatiga, pell seca, mal de cap, vertigen i rampes musculars poden ser precursors d'altres més importants com la deshidratació i el cop de calor.

COP DE CALOR	
ORIGEN	▪ Fallida del mecanisme de regulació de temperatura.
EFECTES	▪ Augmenta la temperatura corporal (més de 40 ºC). ▪ Pell seca, calenta i envermellida. Es deixa de suar o se sua poc. ▪ Fatiga, nàusees, vertigen o mareig, malestar en general. ▪ Agitació, confusió, desorientació. ▪ Irritabilitat, canvis de comportament. ▪ Pols ràpid i accelerat. ▪ Pèrdua de la consciència, probable aparició de convulsions i coma.
CONSEQÜÈNCIES	MOLT GREUS ▪ Requereix assistència hospitalària urgent. ▪ Pot provocar la mort.

Tenir cura de la salut i evitar els riscos d'accidents és una prioritat

L'adopció de mesures preventives senzilles i eficaces, fàcilment aplicables per part de l'empresa i dels treballadors/ores, permet disminuir aquests riscos.

Per millorar les condicions de treball durant la jornada laboral consulteu periòdicament la previsió meteorològica de la vostra regió; així podreu planificar el treball i adoptar les mesures preventives necessàries.

Com a empresa

Tingueu en compte els riscos ocasionats per les condicions climàtiques i adapteu l'organització del treball en funció d'aquestes condicions.

CONDICIONS DE TREBALL

- Modifiqueu els processos de treball per eliminar o reduir l'emissió de calor. Intenteu fer ús d'ajudes mecàniques i prioritzeu-les davant de les tasques manuals.
- Instal·leu les fonts d'aigua potable i fresca (no freda) prop dels llocs de treball.
- Preveieu zones de descans climatitzades o amb ambients frescos i ombrívols, per tal d'afavorir la recuperació de la temperatura corporal.
- Tingueu en compte les situacions particulars de cada lloc de treball, per exemple, si es fan tasques en superfícies reflectants (metall, vidre), feu ús de proteccions per evitar el contacte corporal amb les superfícies exposades directament al sol.

- Penseu en mitjans tècnics que permetin limitar els efectes de la calor (instal·leu ventiladors, persianes...).
- Faciliteu i/o recomaneu l'ús de gorres i roba de treball ampla, de color clar i de material transpirable.
- Poseu a disposició de les persones treballadores cremes protectores de factor suficient, per protegir de la radiació ultraviolada.
- La temperatura ambiental ha de ser l'adequada per a l'organisme humà durant el temps de treball, sempre que les circumstàncies del tipus de treball ho permetin.
- Assegureu-vos que la qualitat de l'aire sigui l'adequada, disposant de mitjans per a la seva renovació en cas que sigui necessari.
- Les instal·lacions on es troba el lloc de treball no han de generar riscos d'explosió, incendi, cremades...
- El consum d'energia ha de ser reduït, en la mesura que sigui possible.

Algunes recomanacions a tenir en compte:

En el sector de la construcció es recomana:

- Instal·lar estores exteriors per sobre de les zones amb vidre de la façana; evitar les estores interiors, ja que produeixen radiació tèrmica.
- Instal·lar falsos plafons amb cambra d'aire que afavoreixin la disminució de la temperatura.
- Utilitzar diferents sistemes de refredament de l'ambient, derivats del sistema de climatització.
- Protegir els treballadors contra les inclemències atmosfèriques.
- Quan les temperatures siguin extremes, especialment en les conegudes "onades de calor", valorar la proposta d'horaris diferents que permetin evitar les hores de major insolació.

ORGANITZACIÓ DEL TREBALL

- Organitzeu el treball per reduir el temps o la intensitat de l'exposició, fent rotacions de tasques sempre que hi hagi llocs amb menor exposició que ho permetin.
- Limiteu, tant com sigui possible, el treball físic i planifiqueu les tasques més pesades per a les hores amb menys calor.
- Adapteu els horaris de treball per aprofitar les hores menys caloroses del dia.
- Augmenteu la freqüència de les pauses de recuperació (cada hora per exemple).
- Tingueu en compte que calen entre 9 i 12 dies perquè una persona s'aclimati a la calor (període d'aclimatació).

MESURES COMPLEMENTÀRIES

- Informar i formar les persones treballadores sobre els riscos relacionats amb la calor, els seus efectes i les mesures de primers auxilis que cal adoptar.
- Evitar el treball individual, afavorint el treball en equip per facilitar la supervisió mútua dels treballadors/ores.

VIGILÀNCIA DE LA SALUT

S'ha de tenir en compte la situació individual de cada persona treballadora i informar-la de les recomanacions específiques que fan els responsables de medicina del treball. Els treballadors i treballadores també han de ser informats de la necessitat de deixar l'activitat que estiguin fent en cas que presentin algun dels símptomes relacionats amb l'exposició a la calor, així com d'evitar conduir en aquesta situació.

La vigilància de la salut ha de tenir en compte el risc d'exposició a temperatures extremes, conegudes com a "onades de calor", per detectar les persones treballadores especialment sensibles a aquest risc i proposar mesures preventives específiques.

Les variacions interpersonals són importants i estan principalment influenciades per l'aclimatació, l'entrenament físic, l'edat (la tolerància es redueix amb l'edat), el sexe (les dones toleren menys la calor), el règim alimentari i la presa de medicaments.

FACTORS QUE PODEN INFLUIR EN LA TERMOREGULACIÓ	
Aclimatació	En exposicions repetides o perllongades el cos humà desenvolupa espontàniament uns mecanismes d'adaptació que permeten una millor tolerància a la calor. Aquesta aclimatació s'obté en un termini d'entre 9 i 12 dies, però és transitòria i s'atenua 8 dies després d'aturar l'exposició.
Entrenament físic	Millora l'esforç del sistema cardiovascular i permet una millor tolerància lligada al procés d'aclimatació.
Edat	La tolerància a la calor disminueix amb l'edat.
Gènere	Les dones semblen suportar menys la calor, però aquesta diferència desapareix en produir-se l'aclimatació. L'embaràs és un factor de disminució de la tolerància a la calor.
Massa corporal	L'obesitat i l'aprimament excessiu disminueixen la tolerància a la calor.
Antecedents mèdics	Malalties cardiovasculars, malalties respiratòries, diabetis i insuficiència renal poden dificultar la termoregulació.
Altres	Règim alimentari, medicaments i altres poden influir en la termoregulació.

ACTIVACIÓ DEL PROTOCOL DE PRIMERS AUXILIS	
URGÈNCIA VITAL	▪ Doneu l'alerta als serveis d'emergència. ▪ Porteu la víctima a un lloc fresc i ben airejat. ▪ Traieu-li o bé descordeu-li la roba. ▪ Mulleu la víctima o bé poseu-li roba humida a la major part del seu cos, incloent el cap i el clatell per fer baixar la temperatura corporal. ▪ Si la víctima està conscient, feu-li beure aigua fresca (no freda) a molt petites quantitats. ▪ Si la víctima està inconscient, quedeu-vos al seu costat i espereu l'equip de primers auxilis. El/la socorrista la posarà en posició lateral de seguretat.

Com a persona treballadora

Quan les temperatures siguin extremes, especialment en les conegudes "onades de calor", l'organisme està sotmès a una demanda energètica més alta i, per això, és important modificar i adoptar certs comportaments en el vostre funcionament habitual, cosa que us permetrà fer front millor a aquestes exposicions.

- Adopteu les mesures preventives proposades per l'empresa segons l'avaluació de riscos.
- Beveu regularment aigua fresca (10-12ºC) encara que no tingueu set (un got cada 15-20 minuts). És recomanable fer-ho immediatament abans de l'exposició, mentre dura l'exposició i continuar amb una hidratació generosa en finalitzar la jornada de treball.
- Protegiu-vos del sol mentre feu treballs a l'exterior, amb roba ampla, clara i fresca que cobreixi la major part de la superfície del cos.
- Quan sigui possible, protegiu-vos el cap amb una gorra o barret de teixit transpirable.

No deixeu que la situació empitjori

Si sou testimonis d'una anomalia que pot ser font de risc, aviseu el més ràpid possible el vostre cap o companys.

- Eviteu o reduïu l'esforç físic que comporti una alta exigència.
- Adapteu el vostre ritme de treball segons la vostra tolerància a la calor.
- Sempre que sigui possible, quan dugueu a terme treballs a l'exterior, feu-ho en zones ombrívoles.
- Reduïu les activitats físiques intenses a l'aire lliure durant les hores més caloroses. Eviteu, en la mesura que sigui possible, treballar a l'exterior, especialment entre les 11h. i les 16h.
- Utilitzeu sistemàticament les ajudes mecàniques abans d'utilitzar eines manuals.
- Refresqueu-vos sovint.
- Descanseu en llocs frescos quan tingueu molta calor.
- Penseu a eliminar qualsevol font addicional de calor, com material informàtic, impressores, làmpades...

Vigileu amb els riscos no previstos

Voler treballar més ràpid per acabar més d'hora augmenta el risc d'accidents.

- Eviteu les begudes alcohòliques, amb cafeïna o molt ensucrades, ja que afavoreixen la deshidratació.
- Aneu ben descansats a la feina.
- Feu menjars lleugers que ajudin a reposar les sals perdudes per la suor (amanides, fruites, sucs...).
- Eviteu menjars calents i pesats.
- Poseu-vos crema solar 20 minuts abans d'anar a treballar, i regularment al llarg del dia. En aquest cas, per protegir la pell de la radiació ultraviolada, és aconsellable factor de protecció 30 o superior en les zones cutànies exposades al sol.
- Examineu-vos les zones de la pell exposades al sol i si observeu algun canvi consulteu el metge.