

- Si us cal l'ús d'equips de protecció, comuniqueu-ho a l'Oficina de Salut Laboral (OSL) per a la seva valoració.
- Habiliteu zones de descans a l'ombra i ventilades. Amb mitjans per a refrescar-se i amb accés a aigua fresca.
- Beveu aigua sovint, encara que no tingueu set. Incorporeu sals minerals.
- Eviteu l'alcohol i la cafeïna.
- Feu àpats lleugers que ajudin a reposar les sals perdudes per la suor (sucs, verdures, fruites, amanides...) i afegiu sal als àpats.
- Utilitzeu roba lleugera, transpirable i de colors clars, que cobreixi tot el cos.
- Feu servir protecció solar, gorra amb visera o barret d'ala ample i ulleres de sol.
- Si teniu calor, humitegeu-vos amb freqüència el cos i el cap.
- No romangueu a l'interior d'un vehicle tancat sense aire condicionat, especialment al sol.
- Si sou una persona vulnerable, patiu un problema de salut que empitjori amb la calor o preneu medicaments que provoquen deshidratació, augmenteu les precaucions, poseu-ho en coneixement de l'OSL i sol·liciteu revisió mèdica laboral.
- Si presenteu algun dels símptomes relacionats amb l'exposició a la calor, atureu l'activitat, aviseu als companys/es, aneu a un lloc fresc i ventilat, refresqueu-vos i afluixeu-vos la roba.

PRIMERS AUXILIS

- **ATUREU L'ACTIVITAT. TRUQUEU AL 112**
- **REFREDEU LA PERSONA:**
 - Porteu-la a un lloc fresc, a l'ombra.
 - Afluixeu-li o traieu-li la roba.
 - Refredeu-la mullant-li el cos, el cap i la nuca.
- **HIDRATEU-LA (SI ESTÀ CONSCIENT).** Si presenta confusió, dificultat per parlar; no li doneu res per beure.
 - Doneu-li aigua a petits glops i lentament.
 - Eviteu begudes ensucrades o amb cafeïna.
 - No li doneu medicació.
- **SITUACIONS GREUS:**
 - Si perd el coneixement, col·loqueu-la en posició lateral de seguretat (PLS).
 - Si deixa de respirar, inicieu la reanimació cardiopulmonar (RCP).
- **IMPORTANT:** No la deixeu sola fins que arribi l'assistència mèdica.



Universitat de Girona
Oficina de Salut Laboral

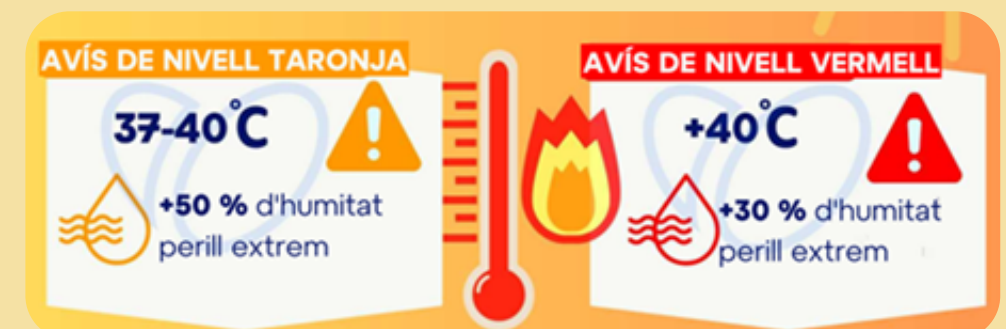
PROTOCOL D'ACTUACIÓ EN TREBALLS A L'AIRE LLIURE

PREVENCIÓ DE RISCOS LABORALS DAVANT TEMPERATURES EXTREMES

Consulteu les condicions meteorològiques (Meteocat) i adopteu les mesures preventives adequades.



Davant fenòmens adversos (**nivell taronja o vermell**), incloses temperatures extremes, **reduïu o modifiqueu la jornada laboral.**



Font: Infografia Geseme

ATENCIÓ!

- L'exposició a altes temperatures i l'esforç físic intens fan augmentar la temperatura corporal.
- El cos pot tenir dificultats per regular aquesta temperatura.
- Això pot provocar **esgotament per calor** o, en casos greus, **un cop de calor**.
- El **cop de calor** requereix assistència mèdica urgent.



SENYALS D'ALERTA

SI NOTES ALGUN D'AQUESTS SÍMPTOMES:

- Mal de cap, mareig o sensació de desmai.
- Rampes musculars.
- Fatiga extrema o debilitat.
- Confusió o desorientació.
- Pell molt calenta i seca.
- Pèrdua de coneixement, pal·lidesa de la pell, visió borrosa, mareig i nàusees (síncope)

DAVANT EL MENOR DUBTE, ATUREU L'ACTIVITAT I ANEU A UN LLOC A L'OMBRA

RECOMANACIONS I MESURES PREVENTIVES DAVANT ELEVADES TEMPERATURES

- Consulteu les condicions meteorològiques, adapteu els horaris evitant les hores centrals del dia.
- Planifiqueu les tasques amb major esforç físic a les hores de menys calor.
- Definiu períodes d'aclimatació gradual en condicions de treball caloroses.
- Eviteu les tasques perilloses o en solitari en les hores de màxima calor, evitant les hores centrals del dia.
- Eviteu treballar en solitari per poder donar-vos ajuda en cas de necessitat.
- Treballeu a l'ombra, sempre que es pugui.
- Eviteu l'exposició prolongada. Organitzeu i planifiqueu les activitats i feu pauses freqüents, millor descansos curts i freqüents per recuperar la temperatura i hidratar-se.



Consulteu els avisos de calor i adapteu les mesures

Calor intensa

1

Mesures preventives

2

3

Calor molt intensa

4

5

6

Adaptar condicions o horaris