



### MESURES BÀSIQUES DE PREVENCIÓ A L'ESTIU



### INFORMACIÓ. NORMES GENERALS

#### RISC D'ESTRÈS TÈRMIC

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.

A mode d'indicació general, es respectarà el següent:

- Beveu regularment aigua fresca no freda (10-12°C) 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 o traslladeu-vos a zones amb ambients frescos i ombrívols.

#### **No deixeu que la situació empitjori:**

- 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 ombrívols.
- 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.
- 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. Augmenteu la freqüència de les pauses de recuperació.
- Utilitzeu sistemàticament les ajudes mecàniques abans d'utilitzar eines manuals.
- Refresqueu-vos sovint.
- Descanseu en llocs frescos quan tingueu molta calor. Preveieu zones de descans climatitzades o amb ambients frescos i ombrívols.

- Penseu a eliminar qualsevol font addicional de calor.

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

#### **Vigileu amb els riscos no previstos:**

- 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. Seguiu una dieta suau, evitant els aliments greixosos.
- Eviteu menjars calents i pesats.
- Si treballeu a l'exterior, 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.
- 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.



- Trobareu més informació sobre el Pla d'actuació per prevenir els efectes de les onades de calor sobre la salut a l'enllaç de Salut Pública (POCS)  
[https://salutpublica.gencat.cat/ca/ambits/vigilancia\\_salut\\_publica/pocs/](https://salutpublica.gencat.cat/ca/ambits/vigilancia_salut_publica/pocs/)
- Deixeu l'activitat que estiguen fent en cas que es presenti algun dels símptomes relacionats amb l'exposició a la calor, així com evitar conduir en aquesta situació (alteracions de comportament, irritabilitat, disminució de la concentració i de l'atenció, reducció del rendiment físic i mental, augment de la temperatura corporal (més de 40 °C), pell seca, calenta i envermellida, deixar de suar o suar 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,...)
- Tingueu en compte el risc d'exposició a temperatures extremes, conegudes com a "onades de calor".  
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.

Noms i cognoms del/de la treballador/a: .....

Data en que he rebut la fitxa informativa: .....

He rebut (*signatura*):.....