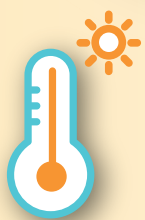


Recomanacions

a l'efecte de la calor



L'empresari ha de **detectar i avaluar la possibilitat que es presenti el risc d'un cop de calor**, verificant amb freqüència les condicions meteorològiques. Consultau la temperatura ambiental a l'inici de l'activitat laboral: **www.aemet.es**



Adaptar, si es necessari, els **horaris de feina** i limitar el temps o la intensitat de l'exposició mitjançant la rotació de personal, l'alternança de tasques o la programació de descansos.



Evitar que els treballadors facin activitats físiques intenses, especialment a l'exterior, durant les hores més caloroses.



Facilitar que els treballadors duguin a terme un **període d'aclimatació** a la calor de 7 a 15 dies per millorar-ne la tolerància.



Evitar que treballin de manera individual, ha d'afavorir la feina en equip per facilitar la supervisió mútua dels treballadors.



Informar els treballadors sobre els riscos de la calor, els efectes, les mesures preventives i els primers auxilis;



Vigilar la salut dels treballadors exposats al cop de calor.



Facilitar-los l'ús de roba lleugera i transpirable, la utilització de protecció solar, de capell i de calçat fresc.



Recomanar-los que facin una ingesta generosa d'aigua fresca o líquids amb electrolits, i que no esperin a tenir set.



Recomanar-los que facin menjades lleugeres i que evitin les begudes alcohòliques, les molt ensucrades, el cafè, el te o la cola.



Habilitar **zones de descans amb ombra i menys temperatura ambiental** quan hi ha més estrès tèrmic (hores de més calor).

En cas de dubte consultau al servei de prevenció les mesures que cal adoptar.



G CONSELLERIA
O MODEL ECONÒMIC,
I TURISME I TREBALL
B DIRECCIÓ GENERAL
/ TREBALL I SALUT
LABORAL

ibassal

Institut balear de seguretat i salut laboral

Estratègia de
Seguretat i
Salut Laboral

