Núm 1

Unió Sindical Obrera
de Catalunya

www.usoc.cat
acciosindical@usoc.cat

EL TREBALL EN AMBIENTS CALOROSOS

JULIOL, AGOST I SETEMBRE, PODEN EXPOSAR ELS TREBALLADORS I TREBALLADORES A CONDICIONS AMBIENTALS EXTREMES

Si treballeu a l'aire lliure, esteu exposats a temperatures elevades que poden afectar la vostre salut. L'excés de calor fa que augmenti la circulació de la sang cap a la pell per facilitar la pèrdua de calor cap a l'exterior. Quan s'evapora la suor el cos perd una part de la calor acumulada. En condicions de calor extrema, el cos no pot regular bé la temperatura i es donen situacions que poden posar en risc la vostra salut, algunes tan greus com ara un cop de calor. Per això, cal que conegueu les situacions de risc, les mesures preventives a prendre, els diferents signes d'alarma i els primers auxilis.

Quin és el risc d'un excés de calor?

1.- Augmenta la possibilitat que es produeixi un accident.

2.- S'agreugen les malalties que pot tenir el treballador o la treballadora (cardiovasculars, respiratòries, renals, cutànies, endocrines, etc).

3.- S'incrementa el risc de patir malalties provocades per la calor (veieu quadre adjunt).

ON ENS POTS TROBAR?

BARCELONA: c/Sant Rafael 38-42 • 933298111

MARTORELL: c/Esparreguera nº1baixos • 931447828

GIRONA: c/Santa Eugènia, 68 Pral. • 972400021

TARRAGONA: c/ Ixart, 11Bis Baixos • 977242852

VALLÈS OCCIDENTAL
Sabadell: c/ Zurbano, 3 Baixos • 93 7271348

MARESME-VALLÈS ORIENTAL
Mataró: c/Pepeta Moreu, 9-11Baixos • 93 7965061
Granollers: c/Miquel Ricomà, 63 • 93 8796751

TERRES DE L'EBRE
Tortosa: c/ Ciutadella, 13 4r. • 977445588
Flix: c/ Casal Sant Jordi, 3º Planta • 977242852

CATALUNYA CENTRAL
Manresa: Passeig Pere III, 91 Baixos • 938748247
Vic: c/ dels Vilabella, 3-5 (Edifici Vilabella) • 938855111

Unió Sindical Obrera de Catalunya

USOC

Què ha de fer l'empresa?

1.- Avaluar el risc.
De l'avaluació de riscos laborals sorgiran les mesures de protecció que cal adoptar, com ara temps de descans, roba adequada, etc.

2.- Formar i informar els treballadors.
És molt important informar dels riscos laborals als treballadors i treballadores. Han de conèixer les mesures a prendre.

3.- Establir un període d'aclimatació
Cal un minin de 7 a 14 dies per habituar-se a la calor.

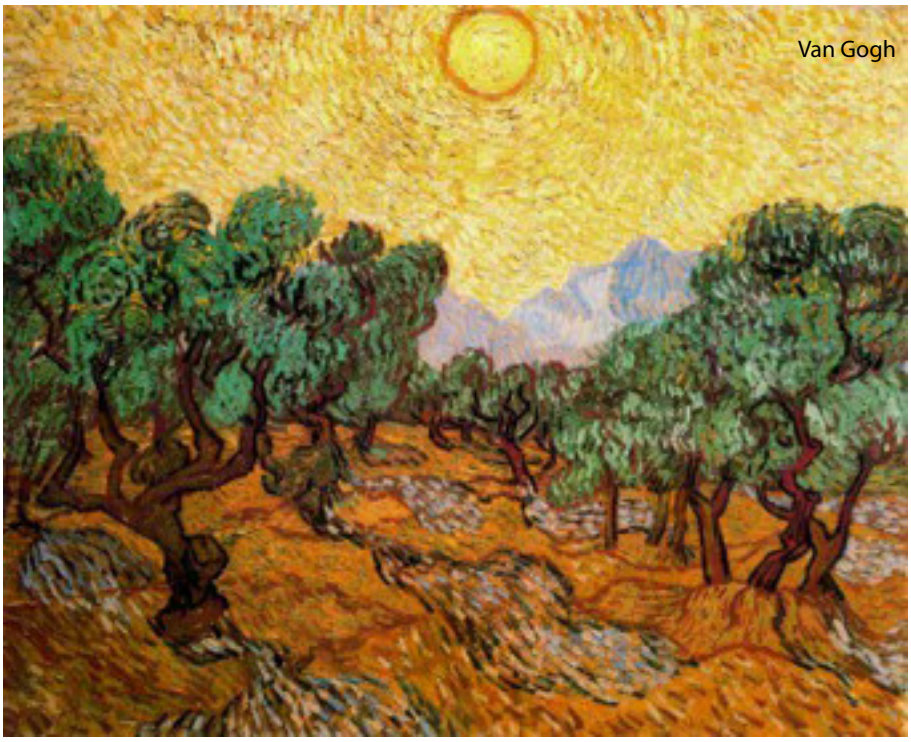
4.- Posar a disposició del treballador/a:
Aigua fresca -no freda-, roba adequada que permeti la transpiració, gorra, cremes solars i ulleres de protecció.

5.- Evitar el treball aïllat.
Així es facilita la supervisió entre companys en cas d'aparició d'algun problema.

6.- Permetre pauses.
El temps de descans permet recuperar-se de la calor sempre que es faci en un ambient més fresc.

6.- Vigilància de la salut.
Garantir una vigilància de la salut específica. S'ha de fer un control previ a l'exposició a temperatures elevades.

Magritte


Van Gogh

TREBALL EN AMBIENTS CALOROSOS

La temperatura és un factor de risc, però, quins altres factors cal tenir en compte?

1.- El temps d'exposició: Com més temps estem exposats a altes temperatures, més calor acumula el cos. Si existeix el risc d'exposició a estrès tèrmic per calor, haureu de fer un procés d'aclimatació. Segons recomanacions de l'Institut Nacional de Seguretat i Higiene, calen de 7 a 14 dies per adaptar-s'hi.

2.- Factor personals: falta d'aclimatació, obesitat, edat (atenció majors de 55 anys), estat de salut (problemes de cor, respiratoris, diabetis), medicació (per a la pressió de la sang, tranquil·litzants, antidepressius), consum d'alcohol, embaràs, haver patit algun problema relacionat amb la calor...

Què heu de fer si us destinen a un lloc de treball a l'aire lliure?

1.- Informeu al vostre cap si heu patit mai algun problema relacionat amb la calor.

2.- Parleu amb el vostre metge si preneu medicació i seguiu-ne les seves indicacions.

3.- Beveu aigua cada 15 o 20 minuts encara que no tingueu set. Refresqueu-vos sovint. En acabar la jornada laboral cal que seguiu bevent aigua. Recordeu que l'aigua us l'ha de subministrar l'empresa.

4.- Adapteu el ritme de treball. Descanseu en llocs frescos durant el temps de descans.

5.- Eviteu menjar aliments greixosos, no prengueu begudes alcohòliques , ensucrades ni estimulants (atenció amb la cafeïna)

6.- No deixeu parts de cos exposades al sol. Poseu-vos crema solar 20 minuts abans d'anar a treballar - recordeu que la crema i les ulleres us les ha de donar l'empresa.

7.- Si no es compleixen les condicions anteriors, poseu-vos en contacte amb la vostra secció sindical o amb el sindicat.

conseqüències de l'exposició a calor extrem. Font INSHT	causes	símptomes	primers auxilis/ prevenció
ERUPCIÓ CUTÀNEA	Pell mullada a causa de massa sudoració o excessiva humitat ambiental	Erupció vermella desigual a la pell. Pot infectar-se. Picor intens. Molèsties que dificulten treballar i descansar bé.	P.AUX: netejar la pell i assecar-la. Canviar la roba humida per una de seca. PREV: dutxar-se regularment, utilitzar sabó neutre i assecar bé la pell. Evitar la roba estreta. Millor si es de cotó. Evitar infeccions.
RAMPES	Pèrdua excessiva de sals minerals per l'excés de suor.	Espasmes (moviments involuntaris dels músculs) i dolors musculars als braços, cames, abdomen, etc. Poden aparèixer durant la jornada de treball o bé en acabar-la.	P.AUX: descansar en un lloc fresc. Beure aigua amb sals minerals o begudes isotòniques. Fer exercicis suaus d'estirament i fregar el múscul afectat. No fer activitat física fins passades unes hores. Trucar al metge si no desapareixen les molèsties en una hora. PREV: durant el període d'aclimatació a la calor, consultar al metge si cal ingerir suplements de sal o begudes isotòniques.
SÍNCOPE PER CALOR	Si es treballa de peu i immòbil durant períodes llargs de temps en llocs calorosos, no arriba suficient sang al cervell. El poden patir sobretot treballadors no aclimatats a la calor al principi de l'exposició.	Desmais, visió borrosa, mareig, debilitat, pols dèbil.	P.AUX: mantenir la persona estirada amb les cames aixecades en un lloc fresc. PREV: aclimatació. Evitar estar immòbil durant molta estona, moure's o realitzar alguna activitat per facilitar la circulació.
DESHIDRATACIÓ	Pèrdua excessiva d'aigua a través de la suor. No es beu suficient.	Set, boca i mucoses seques, fatiga, atordiment, taquicàrdia, pell seca, encarcarada, micció menys freqüent i de menor volum, orina concentrada i fosca.	P.AUX: beure petites quantitats d'aigua cada 30 minuts. PREV: beure molta aigua fresca (mai gelada) amb freqüència encara que no es tingui set. Vigilar que es pren suficient quantitat de sal en els àpats (consultar el metge)

Unió Sindical Obrera de Catalunya

malalties relacionades amb la calor	causes	símptomes	primers auxilis/ prevenció
ESGOTAMENT PER LA CALOR	En condicions d'estrès tèrmic per calor: treball continuat sense descansar i sense repondre l'aigua i les sals minerals perdudes. Pot acabar en un cop de calor.	Debilitat i fatiga extremes, nàusees, malestar, marejos, taquicàrdia, mal de cap, pèrdua de consciència, però sense obnubilar-se. Pell pàl·lida freda i mullada per la suor. Augment de la temperatura corporal!	P.AUX: portar l'afectat a un lloc fresc. Cal mantenir la persona amb els peus aixecats. Afluixar-li la roba o traure-la-hi. Refrescar-lo ruixant-lo amb aigua i ventant-lo. Donar-li aigua freda, mai gelada, amb sal o bé una beguda isotònica (si el metge ho autoritza). PREV: aclimatació. Ingerir quantitats suficients de sal (consultar el metge). Beure molta aigua encara que no es tingui set.
COP DE CALOR	En condicions d'estrès tèrmic per calor: treball continuat en treballadors no aclimatats, deficient forma física, malalties cardiovasculars, prendre certs medicaments, obesitat, prendre alcohol, deshidratació, esgotament per calor. Pot aparèixer bruscament i sense símptomes previs. Fallida del sistema de termoregulació fisiològica. Elevada temperatura central i danys en el sistema nerviós central, ronyons, fetge, etc. amb elevat risc de mort.	Taquicàrdia, respiració ràpida i dèbil, tensió arterial elevada o baixa, disminució de la sudoració, irritabilitat, confusió i desmai. Alteracions del sistema nerviós central. Pell calenta, seca i sense sudoració. Pols ràpid. Augment considerable de la temperatura corporal! PERILL DE MORT.	P.AUX: treure el treballador de l'ambient calorós, refredar-lo i trucar urgentment al metge. Ajeure'l en un lloc fresc. Afluixar-li la roba o treura-la-hi. Embolicar-lo amb una manta o drap mullat amb aigua i ventar-lo, o introduir-lo en una banyera d'aigua. (sota les indicacions del servei d'urgències) PREV: aclimatació. Ingerir quantitats suficients de sal (consultar el metge). Beure molta aigua encara que no es tingui set. ÉS UNA EMERGÈNCIA MÈDICA! PREV: vigilància mèdica prèvia abans d'iniciar un treball en condicions d'estrès tèrmic per calor. Aclimatació. Atenció especial en onades de calor i èpoques caloroses. Canvis en els horaris de treball. Rotació. Beure aigua freqüentment. Ingerir quantitat de sal (consultar el metge)

Unió Sindical Obrera de Catalunya
USOC