

Informa't amb la USOC. Primers auxilis en cas de cop de calor

Un cop de calor és una emergència mèdica greu que es dona quan el cos no pot controlar la seva temperatura, augmentant ràpidament i arribant a nivells perillosos (per sobre de 40°C).

Es tracta d'una situació greu si no es tracta o s'actua des dels primers símptomes, ja que pot afectar el cervell, el cor, els ronyons i els músculs. Com més temps triguem a reaccionar, més augmenta el risc de patir complicacions greus o, fins i tot, la mort.

Quins símptomes indiquen que s'està patint un cop de calor?

- Temperatura corporal elevada (per sobre de 40° C).
- Pell calenta, vermella i seca.
- Pols ràpid i fort.
- Confusió, desorientació o pèrdua de consciència.
- Mal de cap intens.
- Nàusees o vòmits.
- Falta de suor tot i la calor.

Davant de qualsevol d'aquests símptomes, és important actuar amb rapidesa, la recuperació depèn molt del temps de reacció.

Què podem fer si ens trobem davant un cop de calor? PRIMERS AUXILIS

En primer lloc, hem de tenir clar que no som sanitaris, així que, el primer pas, sempre serà trucar als serveis d'emergències mèdiques (112) i seguir les pautes que ens indiquin fins que arribin, que, normalment, consistiran en:

- 1.- Traslladar a la persona afectada a un lloc fresc

Cal portar a la persona a un lloc amb ombra o a l'interior d'alguna instal·lació que tingui aire condicionat per poder frenar la pujada de temperatura que pugui estar patint.

- 2.- Refredar el cos de manera immediata

La prioritat s'ha de centrar en aconseguir baixar la temperatura de la persona que ha patit el cop de calor, per això, a més del trasllat a un lloc més fresc, si tenim l'opció, el submergirem en aigua freda, si no, aplicarem draps humits i freds a la zona del coll, axelles i engonals.

- 3.- Proporcionar hidratació

El cop de calor també suposa una deshidratació per a la persona que l'està patint, per això, si la persona està conscient, li donarem, en petites dosis, aigua freda, mai begudes amb cafeïna ni alcohol.

- 4.- Controlar els símptomes

Quan estem assistint a una persona amb un cop de calor, ens trobem davant d'una situació de risc per a la seva salut, per tant, és important estar atents a qualsevol alteració dels símptomes que presenta, així com en l'aparició d'altres nous, tant per controlar-los com per poder comunicar-los a l'equip d'emergències que arribi per fer-se càrrec de la situació. S'ha de vigilar de ben a prop la respiració, el pols i l'estat de consciència.

Què podem fer per evitar el cop de calor?

1-. Hidratació constant:

Beure aigua sovint, tant si disposem d'ella al nostre lloc de treball com si hem de fer algun petit desplaçament fins el punt d'hidratació (font, vehicle, nevera...). Hem de beure aigua de manera freqüent, tot i que no tinguem sensació real de set.

2-. Roba adequada:

Fer servir roba lleugera i de colors clars. Quan l'empresa ens proporciona la roba de treball o uniforme, han de ser, igualment, de colors clars i teixits lleugers i transpirables.

3-. Planificació:

A l'hora de programar la feina o tasques per a la jornada, s'ha de tenir en compte l'evolució de la temperatura durant el dia, organitzant les tasques més pesades a les hores més fresques (a primera hora del matí o, a ser possible, en torn de nit) i evitar activitats extenuants durant les hores més caloroses del dia.

4-. Fer descansos regulars:

Com a mesura complementària a l'organització del treball, també s'ha d'organitzar i distribuir els descansos durant tota la jornada, que han de ser més freqüents en situacions d'altres temperatures i realitzar-se en llocs frescos o a l'ombra.

#JoSocUSOC