



TRABAJO Y ALTAS TEMPERATURAS

RECOMENDACIONES PARA PREVENIR LOS EFECTOS DEL CALOR EXCESIVO DURANTE LA ACTIVIDAD LABORAL



Evitar las tareas pesadas en las jornadas y horas de más calor, así como el trabajo en solitario



Descansar a intervalos regulares en lugares climatizados o sombreados y frescos



Usar ropa ligera y, en trabajos en el exterior, protegerse del sol (gorra, gafas y crema solares)



Beber agua o bebidas con sales con frecuencia, sin esperar a tener sed



Evitar bebidas con cafeína, con alcohol o azucaradas



Las personas especialmente vulnerables al calor (por edad, enfermedades crónicas, embarazo, etc.) deberán comunicarlo a su Servicio de Prevención de Riesgos Laborales



PARAR la actividad laboral en cuanto una persona manifieste sentir calambres, mareos, fatiga, náuseas, etc. Acompañarla a un lugar fresco o climatizado. Si los síntomas persisten, avisar al 112



LANA ETA TENPERATURA ALTUAK

LAN-JARDUERAN GEHIEGIZKO BEROAREN ONDORIOAK
PREBENITZEKO GOMENDIOAK



Saihestu lan astunak bero handieneko egunetan eta orduetan, bai eta bakarkako lana ere



Atsedena hartu tarte erregularretan leku klimatizatu edo itzaldun eta freskoetan



Erabili arropa arina eta, aire zabaleko lanetan, babestu eguzkitik (txapela, betaurrekoak eta eguzkitako krema)



Edan ura edo gatzdun edariak maiz, egarri izan arte itxaron gabe



Saihestu kafeina, alkohola edo azukrea duten edariak



Beroaren aurrean bereziki zaugarriak diren pertsonak (adinagatik, gaixotasun kronikoengatik, haurdunaldiagatik, etab.) horren berri eman beharko diote Laneko Arriskuen Prebentziorako Zerbitzuari



GELDITU lan-jarduera, pertsona batek karranpak, zorabioak, nekea, goragalea eta abar sentitzen dituenean. Lagundu leku fresko edo klimatizatu batera. Sintomek jarraitzen badute, deitu 112 zenbakira