



Treball a l'aire lliure amb sol i calor

Situacions de calor i exposició solar

El cos humà disposa de mecanismes per regular els guanys de calor (com ara la sudoració, la respiració i la circulació de la sang) que permeten mantenir una temperatura constant. Aquesta és una de les funcions corporals imprescindibles.

Quan les temperatures són elevades, determinades activitats desenvolupades a l'aire lliure i en determinades condicions poden exposar els treballadors a situacions que podrien posar al límit els mecanismes de regulació de la temperatura corporal. Aquestes situacions, doncs, esdevindrien un risc per a la salut i la seguretat del/de la treballador/a, i per aquest motiu és necessari estar informat sobre quines són les situacions de risc i les mesures preventives a adoptar.

1. Factors que hi influeixen

La sensació de calor no depèn només de la temperatura ambient. Per valorar la situació s'han de tenir en compte altres factors com ara:

- » La humitat.
- » La temperatura i la velocitat de l'aire.
- » La temperatura radiant (calor o sol directe).
- » El tipus de roba.
- » L'activitat física que es realitza.

A més, cal tenir en compte que no tothom té el mateix nivell de tolerància a la calor i que determinades característiques individuals poden augmentar el risc (edat, obesitat, determinades medicacions o problemes de salut, etc.).

2. Quins poden ser els efectes de la calor?

L'exposició excessiva a un ambient calorós pot ocasionar diferents afeccions que és important conèixer per detectar ràpidament els primers símptomes, tant en un mateix com en els altres companys de feina.

» **Cop de calor:** Es produeix quan el sistema de regulació de la temperatura del cos falla. La temperatura del cos pot augmentar a més de 40°C, la pell està seca i calenta i s'accelera el pols. Poden aparèixer convulsions i, fins i tot, l'afectat pot entrar en coma.

» **Síncope per calor:** Es manifesta amb mal de cap, mareig, nàusees, visió borrosa i pal·lidesa, i pot provocar la pèrdua temporal de coneixement.



» **Deshidratació:** *Els símptomes poden ser esgotament, rampes, mal de cap, etc.*

» **Alteracions cardiovasculars** (desmai i palpitations), **digestives** (náusees i vòmits) i **neurològiques** (estats confusionals i vertigen).

Recomanacions per tenir en compte

» Programar els treballs de major càrrega física a les hores de menys calor, per evitar, en la mesura del possible, la franja horària compresa entre les 12.00 i les 16.00 hores.

» Fer pauses i descansos breus i freqüents.

» Alternar entre els treballadors les tasques que suposen més risc o un esforç físic especial.

» Evitar la realització de tasques en solitari en zones perilloses, aïllades o d'accés restringit.

» Utilitzar roba lleugera que permeti la transpiració en els dies de calor intensa.

» Protegir el cap amb un casc o un barret.

» Utilitzar crema de protecció solar en les parts del cos exposades al sol.

» Ingerir freqüentment i en petites quantitats líquids rics en sals minerals. Evitar l'alcohol i les begudes estimulants (les que contenen cafeïna).

» Beure regularment aigua fresca (no pas freda). No cal esperar a tenir sensació de set.

» Evitar menjar pesats, especialment els aliments rics en greixos.

» No desprendre's de la roba de treball perquè pot actuar com a pantalla protectora.



3. Què fer en cas d'efectes greus sobre la salut relacionats amb la calor?

» **Truqueu al 061 immediatament.**

» **Mentre arriba l'ajuda mèdica:**

» Porteu la persona a un lloc fresc.

» Desajusteu-li la roba.

» Oferiu-li aigua fresca (no pas freda) per beure.

