

# Calor en el entorno laboral

La exposición al sol y al calor excesivo puede causar problemas de salud como erupciones, edemas, quemaduras, manchas, lesiones oculares, cáncer de piel, calambres, deshidratación y agotamiento. El golpe de calor es uno de los efectos más graves, con síntomas como piel roja y seca, náuseas, pulso rápido, dolor de cabeza, confusión y pérdida de conciencia. Ante estos síntomas, contacte con urgencias. Estos problemas pueden considerarse accidentes de trabajo.

## Organizaciones

- 1** Informar y formar sobre riesgos, efectos, prevención y primeros auxilios por altas temperaturas.
- 2** Reducir la temperatura con ventilación natural o ventiladores.
- 3** Ajustar horarios para evitar las horas de mayor calor.
- 4** Modificar los procesos para reducir el esfuerzo físico excesivo.
- 5** Establecer rotaciones y sombra para minimizar exposición al sol y crear sombra.
- 6** Favorecer el ritmo y aclimatación adaptando el ritmo de trabajo y planificando la aclimatación de nuevos empleados y empleadas.
- 7** Proporcionar agua fresca abundante y áreas de descanso frescas y sombreadas.

## Personas trabajadoras

- 1** Protégete del sol con gorras, gafas y cremas solares.
- 2** Bebe agua fresca frecuentemente, aunque no tengas sed.
- 3** Haz comidas ligeras.
- 4** Usa ropa ligera y de colores claros.
- 5** Haz pausas y descansa a la sombra.
- 6** Dúchate y refréscate al finalizar el trabajo.
- 7** Algunas personas, como gestantes, mayores o enfermas, son más vulnerables al calor. Consultar con el Servicio de Prevención en estos casos.

# Beroa lan-ingurunean

Eguzkiaren eta gehiegizko beroaren eraginpean egoteak osasun-arazoak eragin ditzake, hala nola erupzioak, edemak, erredurak, orbanak, begietako lesioak, azaleko minbizia, kalanbreak, deshidratazioa eta akidura. Bero-kolpea ondorio larrienetako bat da, eta honako sintomak ditu: larruazal gorria eta lehorra, goragalea, pultsu azkarra, buruko mina, nahastea eta konortea galtzea. Sintoma horien aurrean, jarri harremanetan larrialdiekin. Arazo horiek lan-istripuztat har daitezke.

## Erakundeak

- 1** Tenperatura altuek eragindako arrisku, efektu, prebentzio eta lehen laguntzei buruzko informazioa eta prestakuntza eman langileei.
- 2** Tenperatura murriztea aireztapen naturalarekin edo haizagailuekin.
- 3** Bero handieneko orduak saihesteko, ordu-tegiak egokitu.
- 4** Gehiegizko ahalegin fisikoa murrizteko, prozesuak aldatu.
- 5** Txandakatzeak eta itzala ezartzea, eguzkitan ahalik eta gutxien egoteko eta itzala sortzeko.
- 6** Erritmoa eta aklimatazioa bultzatzea, lan-erritmoa egokituz eta langile berrien aklimatazioa planifikatuz.
- 7** Ur fresko ugari eta atsedenleku fresko eta itzaltsuak ematea.

## Langileak

- 1** Babestu eguzkitik txapelak, betaurrekoak eta eguzki-kremak erabiliz.
- 2** Edan ur freskoa maiz, egarririk izan ez arren.
- 3** Janari arinak egin.
- 4** Arropa arina eta kolore argikoa erabili.
- 5** Pausaldiak egin eta itzalean atseden hartu.
- 6** Dutzatu eta freskatu lana amaitzean.
- 7** Pertsona batzuk beroarekiko kalteberagoak dira: haurdunak, adinekoak edo gaixoak. Kasu horietan, kontsultatu Prebentzio Zerbitzuari.