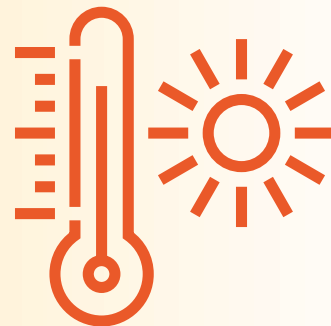


LA PROTECCIÓN FRENTE A LAS ALTAS TEMPERATURAS ES LA MEJOR PREVENCIÓN CONTRA LOS GOLPES DE CALOR



Si eres la persona responsable de una empresa u organización:

- **Detecta y evalúa la posibilidad de que se presente el riesgo de un golpe de calor**, consulta la temperatura ambiental al inicio de la actividad laboral y verifica con frecuencia las condiciones meteorológicas: www.aemet.es

- **Informa a los trabajadores** sobre los riesgos del calor, los efectos, las medidas preventivas y los primeros auxilios.

- **Planifica un protocolo de emergencias e informa a la plantilla.**

- **Adapta**, si es necesario, los **horarios de trabajo** y limita el tiempo o la intensidad de la exposición mediante la rotación del personal, la alternancia de las tareas y la programación de los tiempos de descanso.

- **Evita que los trabajadores lleven a cabo actividades físicas intensas**, especialmente en el exterior, durante las horas más calurosas.

- Facilita que los trabajadores tengan un **período de adaptación** al calor de 7 a 15 días para mejorar la tolerancia.

- **Vigila la salud** de las personas expuestas al riesgo de golpe de calor, teniendo en cuenta

las condiciones físicas, antecedentes médicos, edad, sobrepeso, la ingesta de determinados medicamentos y el consumo de sustancias tóxicas.

- **Facilita el uso de ropa ligera** y transpirable adecuada al lugar de trabajo, el uso de protección solar, de sombreros y de calzado fresco.

- **Evita que se trabaje de manera individual**, se debe favorecer el trabajo en equipo para facilitar la supervisión mutua de los trabajadores.

- Pon a disposición de la plantilla **puntos de suministro de agua fresca**.

- **Señala en los puestos de trabajo con recomendaciones** sobre la necesidad de beber con frecuencia agua fresca o líquidos con electrolitos (bebidas isotónicas), sin esperar a tener sed, EVITAR las bebidas alcohólicas, las muy azucaradas, el café, el te o la cola y fomentar que se hagan comidas ligeras.

- Habilita **zonas de descanso con sombra y menos temperatura ambiental** para las horas de más calor.

En todo caso, sigue las indicaciones ofrecidas por tu servicio de prevención sobre las medidas que se deben adoptar.



Govern de les
Illes Balears

ibassal
Institut balear de seguretat i salut laboral

Más documentos
sobre la campaña en

