

Medidas de prevención ante las olas de calor

Las altas temperaturas son un factor de
riesgo para la seguridad y salud en el trabajo



UGT



Ante el calor...



Realizar **evaluaciones de riesgos**



Elaborar **protocolos** para **prevenir** accidentes causados por el calor o a exposición al sol



Facilitar **gorras** y cremas de **protección solar**, así como ropa de trabajo ligera, transpirable y de colores claros



Evitar los trabajos en solitario



Adaptar los horarios de trabajo



Proporcionar **formación e información** a los trabajadores



Planificar las tareas más exigentes en las horas de menor calor y **limitar** los tiempos de exposición



Consultar la previsión diaria de condiciones meteorológicas y establecer actuaciones en caso de alertas de nivel naranja o rojo

Proporcionar puntos de **hidratación** y **zonas de descanso** a la sombra



Las personas trabajadoras deben

- + **Hidratarse** continuamente con agua u otras bebidas sin alcohol, evitando las azucaradas y con cafeína.
- + **Consumir** alimentos ligeros y frescos
- + **Utilizar** ropa ligera, transpirable y de colores claros
- + **Reducir** la exposición al sol en las horas que hace más calor
- + **Realizar** descansos a la sombra
- + **Reducir** el esfuerzo utilizando ayudas mecánicas o de otra persona

UGT



Síntomas golpe de calor

Si una persona se encuentra mal, debe trasladarse a un lugar fresco, mojar su piel y si no recupera, y tiene alta temperatura, **avisar a personal sanitario o 112.**

- + Piel seca y caliente
- + Falta de sudoración
- + Taquicardia, respiración rápida
- + Dolor de cabeza, mareo, náuseas y calambres
- + Confusión y convulsiones
- + Pérdida de conocimiento
- + Dilatación de pupilas.



Ante el calor, existen derechos. **Exígelos**