

LANA ETA GEHIEGIZKO BEROA LANGILEENDAKO NEURRIAK

TRABAJO Y CALOR EXCESIVO MEDIDAS PARA LA POBLACIÓN TRABAJADORA



Arreta handiz bete prebentzio neurriak, temperatura altuak direla eta (estres termikoa).

Extremar el cumplimiento de las medidas preventivas frente a las altas temperaturas (estrés térmico).



Ahal dela, ez egin lanik astunenak bero handieneko orduetan 12:00-17:00, eta bakarrik zaudela. Laneko erritmoa egokitu, beroarekiko tolerantziaren arabera. Hartu atseden toki freskoetan.

Evitar realizar las tareas pesadas en las horas de más calor, de 12:00 a 17:00, y en solitario. Adaptar el ritmo de trabajo según la tolerancia al calor. Descansar en lugares frescos.



Edan ur ugari, edo gatzdun edariak, ez itxaron egarri izan arte. Ahal dela ez edan kafeina edo azukredun edaririk.

Beber abundante agua, o bebidas con sales, sin esperar a tener sed. Evitar bebidas con cafeína o azucaradas.



Erabili arropa arina, biserak edo txapelak, eguzkitako betaurrekoak eta eguzkitako krema. Lanean ari zarela freska zaitetz eta, beharrezkoa bada, dutxa zaitetz, bereziki laneguna bukatzean.

Usar ropa ligera, viseras o sombreros, gafas de sol y crema solar. Refrescarse mientras se trabaja o, si fuera necesario, ducharse, en especial al finalizar la jornada.



ETEN EZAZU jarduera kalanbreak, zorabioa, nekea edo botagalea sentitzean. Erretira zaitetz toki fresko batera eta jakitera emaiozu zein den egoera lankide edo nagusi bati.

PARAR la actividad al sentir calambres, mareos, fatiga, náuseas. Retirarse a un lugar fresco y comunicar la situación a un compañero o superior.



Sintomek jarraitzen badute, deitu 112 zenbakira.

Si los síntomas persisten, avisar al 112.

