

LANA ETA GEHIEGIZKO BEROA ENPRESAK HARTU BEHARREKO NEURRIAK

TRABAJO Y CALOR EXCESIVO MEDIDAS PARA REALIZAR POR LA EMPRESA



Egiazta ezazu tenperatura altuen ondoriozko arriskuak (estres termikoa) kontrolatzeko planifikatu diren prebentzio neurriak betetzen direla.



Muturreko tenperaturetan lanean hasi aurretik, ziurtatu girotzeko tarte bat hartzen dela. Programatu lanik astunenak bero gutxieneko orduetarako etasaihestu zenbait lan bakardadean egitea. Laneko erritmoa egokitzen utzi, beroarekiko tolerantziaren arabera, eta hartu atsedenaldiak.



Edateko ura izan. Prestatu atsedenaldirako guneak, komunak eta dutxa duten aldagelak. Langileei eman arropa arina, biserak edo txapelak, eguzkitako betaurrekoak eta eguzkitako krema.



Prestakuntza eta informazioa eman stres termikoak osasunean dituen ondorioei buruz, baita haren sintomei eta prebentzio neurri berariazkoei buruz ere.



Jarraitu Osasunaren Zaintzak bereziki sentiberak diren langileendako proposatutako gomendioei eta neurri berariazkoei.



Estres termikoaren aurrean jarduketa protokolo bat prestatzea. GELDITU behar izatea pertsona batek kalanbreak, zorabioa, nekea, botagurea duenean.



Pertsona hori toki fresko batera erretiratzea eta egoeraren berri ematea nagusi bati. 112ra deitzea sintomek bere horretan badiraute.

Comprobar el cumplimiento de las medidas preventivas planificadas para el control del riesgo por altas temperaturas (estrés térmico).

Asegurar un periodo de aclimatación, previo a los trabajos a temperaturas extremas. Programar las tareas más pesadas en las horas de menos calor y evitar que determinados trabajos se realicen en solitario. Permitir adaptar el ritmo de trabajo, según la tolerancia al calor, y establecer descansos.

Disponer de agua potable. Habilitar espacios para el descanso, aseos y vestuarios con ducha. Proporcionar ropa ligera, viseras o sombreros, gafas de sol y crema solar.

Formar e informar sobre los efectos en la salud del estrés térmico, sus síntomas, así como las medidas preventivas específicas.

Seguir las recomendaciones y medidas específicas propuestas desde Vigilancia de la Salud para trabajadores y trabajadoras especialmente sensibles.

Elaborar un protocolo de actuación frente al estrés térmico. PARALIZAR la tarea cuando una persona manifieste sentir calambres, mareos, fatiga, náuseas.

Llevar a la persona a un lugar fresco y comunicar la situación a un superior. Avisar al 112 si los síntomas persisten.

