

CCOO



Cómo prevenir y detectar un **GOLPE DE CALOR**

Evita estar mucho tiempo al sol y usa protector.



No realices esfuerzo físico en las horas más calurosas del día.

Viste ropa holgada y transpirable y usa gafas y gorras.



Hidrátate con líquidos y fruta de temporada.

Refréscate a menudo la cara, cuello y brazos.



Síntomas

Fatiga repentina, náuseas, vértigo o mareos.

Si detectas desorientación e irritabilidad inexplicable y malestar general o síntomas gripales, retírate a una zona refrigerada con circulación rápida de aire y **acércate al médico.**

Si la sudoración se interrumpe y la piel se vuelve caliente y seca, **necesitas atención médica inmediata, y hospitalización.**



FRENTE AL CALOR

Medidas preventivas desde la empresa:

- La empresa debe facilitar ropa de trabajo apropiada y protector solar y agua fresca frecuentemente.
- Trabajo bajo sombra si es en el exterior y climatizado si es en interior.
- Establecer pausas y asegurar espacios frescos para el descanso.
- Organizar el trabajo para reducir el tiempo o la intensidad de la exposición en las horas de más calor.
- En los días de calor extremo prohibir el trabajo en solitario, cambiar horarios y aplazar tareas.
- Mediciones de estrés térmico periódicas.

EL SÍNCOPE, EL AGOTAMIENTO POR CALOR Y EL GOLPE DE CALOR SON LOS PRINCIPALES TRANSTORNOS QUE OCASIONAN LAS ALTAS TEMPERATURAS.

TABLA DE VALORES DE SENSACIÓN TÉRMICA POR CALOR (HEAT INDEX)

| | | TEMPERATURA DEL AIRE EN GRADOS CELSIUS (C) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|----|--|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| | | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 |
| HUMEDAD RELATIVA (%) | 45 | 27 | 28 | 29 | 30 | 32 | 33 | 35 | 37 | 39 | 41 | 43 | 46 | 49 | 51 | 54 | 57 | 61 | 64 |
| | 50 | 27 | 28 | 30 | 31 | 33 | 34 | 36 | 38 | 41 | 43 | 46 | 49 | 52 | 55 | 58 | 62 | | |
| | 55 | 28 | 29 | 30 | 32 | 34 | 36 | 38 | 40 | 43 | 46 | 48 | 52 | 55 | 59 | 62 | | | |
| | 60 | 28 | 29 | 31 | 33 | 35 | 37 | 40 | 42 | 45 | 48 | 51 | 55 | 59 | 63 | | | | |
| | 65 | 28 | 30 | 32 | 34 | 36 | 39 | 41 | 44 | 48 | 51 | 55 | 59 | 63 | | | | | |
| | 70 | 29 | 31 | 33 | 35 | 38 | 40 | 43 | 47 | 50 | 54 | 58 | 63 | | | | | | |
| | 75 | 29 | 31 | 34 | 36 | 39 | 42 | 46 | 49 | 53 | 58 | 62 | | | | | | | |
| | 80 | 30 | 32 | 35 | 38 | 41 | 44 | 48 | 52 | 57 | 61 | | | | | | | | |
| | 85 | 30 | 33 | 36 | 39 | 43 | 47 | 51 | 55 | 60 | 65 | | | | | | | | |
| | 90 | 31 | 34 | 37 | 41 | 45 | 49 | 54 | 58 | 64 | | | | | | | | | |
| 95 | 31 | 35 | 38 | 42 | 47 | 51 | 57 | 62 | | | | | | | | | | | |
| 100 | 32 | 36 | 40 | 44 | 49 | 54 | 60 | | | | | | | | | | | | |

- Precaución 27 a 32 Posible fatiga por exposición prolongada o actividad física.
- Precaución extrema 33 a 40 Insolación, golpe de calor, calambres. Posibles por exposición prolongada o actividad física.
- Peligro 41 a 53 Insolación, golpe de calor, calambres. Muy posibles por exposición prolongada o actividad física.
- Peligro extremo 54 a más Golpe de calor, insolación inminente.