

EL CALOR NO ES SOLO UNA MOLESTIA

Trabajar con altas temperaturas puede afectar a tu salud, reducir tu capacidad de concentración y aumentar el riesgo de accidente

5 CLAVES PARA PROTEGERTE

1. HIDRÁTATE

Bebe agua con frecuencia

2. PROTÉGETE DEL SOL

Reduce la exposición directa siempre que sea posible

3. HAZ PAUSAS

Permite que tu cuerpo se recupere

4. RECONOCE LAS SEÑALES

Mareo, debilidad, dolor de cabeza o confusión no deben ignorarse

5. AVISA

Si tú o tu compañero/a no os encontráis bien, actúa

PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

EL CALOR TAMBIÉN ES UN RIESGO LABORAL

Trabajar con altas temperaturas puede afectar a tu salud y a tu seguridad



RECONOCE



ACTÚA



PROTÉGETE

¿SABES IDENTIFICAR EL ESTRÉS TÉRMICO?

Despliega el tríptico y descubre como prevenirlo



¿QUÉ ES EL ESTRÉS TÉRMICO?

Es la situación en la que el organismo tiene dificultades para regular su temperatura debido a las condiciones ambientales y el trabajo que se realiza

EL RIESGO AUMENTA CON:

Sol directo

Temperaturas elevadas

Humedad

Esfuerzo físico

Ropa o equipos que dificulten la pérdida de calor



RECUERDA

No depende únicamente de la temperatura. Las condiciones ambientales, la intensidad de la actividad realizada y las características individuales también pueden influir.

UGT



Illes
Balears

Gabine: Salut Laboral



¿TU CUERPO TE ESTÁ AVISANDO?

PRIMERAS SEÑALES

- Sed intensa
- Cansancio
- Dolor de cabeza
- Mareos
- Debilidad
- Sudoración abundante

SEÑALES DE ALERTA DE GOLPE DE CALOR

- Confusión o desorientación
- Alteración del comportamiento
- Pérdida de coordinación
- Desmayo
- Convulsiones



NO ESPERES A QUE EMPEORE
Si aparecen síntomas, solicita
asistencia médica



PROTÉGETE DEL CALOR

La acción sindical es clave para garantizar las condiciones de trabajo seguras, especialmente en situaciones de altas temperaturas

INFORMA Y HAZ PROPUESTAS

Formate en la UGT y participa de la evaluación de riesgos

EXIGE MEDIDAS

Formate en la UGT y participa de la evaluación de riesgos

VIGILA SU CUMPLIMIENTO

Haz seguimiento de la implementación de las medidas preventivas

APOYA Y ACOMPAÑA

Presta especial atención a la personas más vulnerables

DENUNCIA SI ES NECESARIO

En caso de riesgo grave e inminente se debe actuar y denunciar ante los organismos competentes.

SI EMPIEZAS A ENCONTRARTE MAL



PARA

Interrumpe el trabajo y aléjate de la fuente de calor



AVISA

Informa a la persona responsable y al equipo



REFUGIATE

Trasládete a un lugar fresco ventilado y protegido



HIDRATATE

Si estas consciente y puedes beber, toma agua



PIDE AYUDA

Si los síntomas son intensos o hay alteración de la conciencia, solicita asistencia médica inmediatamente

**NO DEJES SOLO A UN
COMPAÑERO/A**
Ante síntomas graves, actúa