

Recorda

Si hi ha una víctima per hipotèrmia:

- Activa el protocol de primers auxilis.
- Porta la víctima a un lloc càlid.
- Cal treure-li la roba mullada i abrigar-la (mantes, tovalloles, etc.), de manera que pugui recuperar gradualment la temperatura corporal.
- Si està conscient, cal donar-li begudes calentes sense cafeïna i sense alcohol.
- Si està inconscient, truca al telèfon d'emergències 112.
- Espera al costat de la víctima fins que arribin els serveis d'emergència

Inconscient i respira: • 112

• Posició de seguretat



Inconscient no respira:

- 112
- 30 compressions toràciques + 2 ventilacions de rescat



Aquestes són algunes de les recomanacions que s'han de seguir.

També depèn de tu

Prevenió Exposició a fred



Imatge de Markus De Nitto, Pixabay

Sabies que...?

- L'exposició al fred en espais interiors i a l'aire lliure pot tenir efectes adversos.
- Si la temperatura ambiental està entre 10-15°C, parlem de desconfort, sobretot en treballs sedentaris.
- Generalment es considera que existeix un risc quan la temperatura ambient disminueix per sota de 10°C.
- Els trastorns musculoesquelètics augmenten quan hi ha una exposició al fred.
- Quan la temperatura del cos descendeix per sota dels 35°C de forma espontània, generalment en un ambient fred o per immersió, parlem d'HIPOTÈRMIA. Les conseqüències depenen del grau d'hipotèrmia. Alguns símptomes són:
 - Malestar general
 - Mans balbes
 - Manca de coordinació
 - Desorientació, confusió
 - Congelació d'extremitats.
 - La mort es produeix per insuficiència cardíaca quan la temperatura corporal és inferior a 20°C.

Per això cal

Utilitzar roba d'abric adequada

- Utilitza la roba de protecció proporcionada per l'empresa.
- És millor utilitzar diverses capes de roba. Les capes s'han de poder posar / treure en funció de les tasques que s'hagin de realitzar i han d'evitar una sudoració excessiva.
- Protegeix les extremitats per tal d'evitar refredament i congelacions localitzades.
- En condicions de fred extrem, protegeix el cap amb alguna peça adequada i els ulls amb ulleres.

Alimentar-se adequadament

- Menja àpats equilibrats i adequats a les necessitats energètiques de treballar amb fred.
- Beu begudes calentes, però sense abusar de les begudes amb cafeïna.
- No prenguis begudes alcohòliques. L'alcohol, entre d'altres coses, disminueix la capacitat del cos per regular la temperatura.

Treball i descansos

- Utilitza els locals de descans que l'empresa posi a la teva disposició.
- Si pots organitzar-te tu mateix els descansos, recorda que és millor fer pauses breus i freqüents.
- El treball en càmeres frigorífiques o ambients controlats de fred, p. ex. la indústria de l'alimentació, te reglamentat el temps de permanència per controlar el risc d'exposició a fred.

Altres

- És millor respirar pel nas que per la boca. L'aire s'escalfa en passar per les fosses nasals.
- Evita el contacte de la pell amb superfícies fredes, especialment amb metalls.
- Para atenció als senyals d'advertència de la hipotèrmia.

Si notes algun dels símptomes anteriors avisa immediatament als teus superiors.

No t'oblidis ...

Fer exercicis d'escalfament, abans de començar la teva jornada laboral i d'estirament durant la jornada i en acabar-la. Això t'ajudarà a no patir trastorns musculoesquelètics.

