

## Mesures preventives

- Modificar els horaris: començar abans la jornada, evitar les hores centrals del dia o replanificar les tasques de més càrrega física.
- Fomentar la feina en equip per a repartir càrregues de treball, alhora que la vigilància mútua.
- Realitzar descansos: millor descansos curts i freqüents que permetin que la persona recuperi la seva temperatura i s'hidrati.
- Disposar de zones de descans amb ombra, ben ventilades, amb mitjans per a refrescar-se i amb accés a aigua fresca.
- Establir una pauta adequada d'hidratació i períodes d'aclimatació.
- Augmentar la velocitat de l'aire circumdant mitjançant l'ús de ventiladors i/o equips de climatització quan sigui possible.
- Si hi ha un element generador de la calor, reduir la temperatura de funcionament, millorar l'aïllament i/o incrementar la distància.
- Adequar la roba de treball: és recomanable l'ús de roba transpirable folgada, de colors clars i que protegeixi dels raigs UV. Es recomana l'ús de barrets d'ala ampla. És important utilitzar cremes solars per a evitar cremades de pell.
- Utilitzar teixits i elements refrigerants de refredament evaporatiu o de canvi de fase que ajudin a alleujar la calor de l'usuari
- Formar i informar les persones sobre els riscos relacionats amb la calor, els seus efectes, les mesures preventives i de primers auxilis que cal adoptar.

## També depèn de tu

Material publicat al 2023.

a la feina **cap risc**

## Prevenió Exposició a la calor en feines a l'aire lliure



## Sabies que?

Les persones que treballen a l'aire lliure, en sectors d'activitat com ara la construcció, agricultura, transport, recollida de residus, jardineria, etc. estan més exposades als fenòmens meteorològics adversos.

Els episodis d'altres temperatures són cada vegada més freqüents, més intensos i de major durada. Es produeixen en zones temperades poc habituals i fora de temporada.

El nostre organisme disposa d'un sistema termoregulator que permet mantenir la temperatura corporal constant, utilitzant mecanismes com la vasodilatació i la transpiració/sudoració per a eliminar la calor que el nostre cos genera constantment, al qual cal sumar la calor produïda per l'activitat física que requereixi realitzar el nostre lloc de treball.

L'exposició a temperatures elevades pot provocar que la resposta fisiològica de termoregulació sigui insuficient, ocasionant **estrès tèrmic per calor** que, si no es corregeix, pot produir un "cop de calor", trastorn greu que requereix d'assistència mèdica urgent.



Les condicions dels llocs de treball estan regulades pel [Reial decret 486/1997](#), que defineix les condicions ambientals dels llocs de treball perquè no suposin un risc per a la seguretat i la salut de les persones. Així per exemple, per a treballs lleugers en espais tancats la temperatura no ha de superar els 25 °C.

Recentment, aquesta norma ha estat modificada pel [Reial decret-llei 4/2023](#), per a millorar la protecció enfront de la calor en tots les feines realitzades a l'aire lliure i llocs de treball que no puguin quedar tancats, establint que, quan les mesures preventives adoptades no siguin suficients:

- Es poden prohibir determinades tasques durant les hores de més exposició.
- En avisos de nivell taronja o vermell dels serveis meteorològics oficials, serà obligatori adaptar les condicions del lloc, inclosa la reducció o modificació de l'horari (<https://www.aemet.es/>)

## Per això has d' ...

**Identificar i avaluar** el risc d'estrès tèrmic per calor en l'avaluació de riscos del lloc de treball, considerant per a la seva valoració:

- La temperatura ambiental.
- Altres factors ambientals: humitat relativa, insolació solar, etc.
- L'activitat física desenvolupada.
- La roba i/o equips de protecció individual (EPI) que dificulten o impedeixen la transpiració.
- Les característiques individuals de la persona.

**Adoptar mesures preventives** depenent del nivell de risc. En les feines a l'aire lliure que estan molt influenciades per les condicions externes és important conèixer les previsions de les condicions climàtiques i els avisos per altes temperatures per a poder planificar i adoptar les mesures preventives pertinents.