

TREBALLS EN AMBIENTS CALOROSOS

Actualment, hi ha un munt d'activitats laborals que es desenvolupen en ambients calorosos, a l'aire lliure, en locals no ventilats, o amb ventilació deficient, en aquests ambients, el control de la temperatura del nostre cos és essencial.

La termoregulació, o control de la temperatura del nostre cos, és una funció imprescindible per a la realització d'activitats i per a la pròpia vida. El manteniment de la temperatura corporal interna constant és vital per a l'equilibri del cos, aquest manteniment es realitza a través de la respiració, de la circulació sanguínia, de la sudoració de la pell...

L'excés de calor pot provocar la disminució de la concentració i l'atenció del treballador, tornar a les persones més irritables, reduir el rendiment físic o mental. Augmentant el risc d'accident. I en general poden aparèixer signes d'esgotament per deshidratació, rampes, malestar general, mal de cap, nàusees, vòmits, desmai, palpitations, desorientació, vertigen, síncope de calor, cop de calor...

Però, no tots els treballadors reaccionen de la mateixa manera davant de la calor, així, hi ha característiques individuals que condicionen la reacció de cada persona, com l'edat de la persona, l'obesitat, l'estat d'hidratació, els antecedents mèdics, prendre certes medicacions, l'embaràs, la manca d'hàbit en la tasca o l'absència d'un període d'aclimatació a la calor.

Les situacions de risc que poden aparèixer en activitats com la construcció, els treballs al camp, la ramaderia, les activitats de pesca, manteniments de carretera, neteja de carrers, els treballs en llocs on hi ha focus de calor com ara forns, cuines, hivernacles, espais confinats, poden afectar de manera negativa la salut dels treballadors que desenvolupen aquestes activitats.





Les mesures preventives que l'empresari ha d'aplicar en aquests llocs de treball són, entre d'altres:

- Informar els treballadors/es dels riscos i les mesures que han de prendre per evitar la calor ambiental del seu lloc de treball.
- Redistribuir el volum del treball i establir períodes de descans, pauses i adaptar l'horari de la jornada a les hores amb menys calor.
- Establir programes d'aclimatació dels treballadors a ambients calorosos.
- Evitar el treball en solitari en aquests ambients.
- Posar a disposició dels treballadors/es aigua potable.
- Proporcionar llocs de descans amb ambients frescos o amb refrigeració.
- Proporcionar roba adequada.
- Realitzar controls mèdics periòdics.

Quant als llocs de treball, l'empresari ha de prendre les mesures necessàries per a condicionar-los i reduir els riscos, tal i com estableix la Llei 31/95 en l'article 15 de principis de l'acció preventiva.

- Aïllar les superfícies que emetin calor per reduir-ne l'emissió.
- Instal·lar pantalles entre el lloc de treball i la font de calor.
- Facilitar la ventilació de les àrees de treball.

Els treballadors, per la nostra part, podem ajudar a evitar situacions de calor:

Recomanacions en treballs en ambients calorosos



- Seguint les mesures preventives que ens proporcioni l'empresari i, si no és així, exigir-les.
- Beure regularment aigua temperada, no freda
- Evitar prendre alcohol o begudes estimulants o amb cafeïna.
- Vestir amb roba clara i lleugera. No anar sense roba.
- Portar una dieta suau sense aliments greixosos.