



**47 AÑOS EN CORREOS**

# **SINDICATO LIBRE**

## **CORREOS Y TELECOMUNICACIONES**

N.º 47 / 7 junio 2024, pág. 1

e\_mail : [diferente@sindicatolibre.com](mailto:diferente@sindicatolibre.com)

web: <http://www.sindicatolibre.com>

# **PROTOCOLO CONTRA EL CALOR**

## **PREVENCIÓN POR LA SUBIDA DE TEMPERATURAS**

Como cada año por estas fechas, comienzan a subir drásticamente las temperaturas y conviene recordar las **medidas de protección contenidas en el Protocolo PT008** frente a condiciones climatológicas adversas, que se tendrán en cuenta cuando la AEMET establezca los avisos de alerta en las distintas zonas geográficas. Salud Laboral ha informado del mismo y contiene las siguientes medidas, que son **de obligado cumplimiento** a partir de la alerta naranja (con alerta roja, aunque no fija medidas concretas, éstas deben ser más restrictivas aún):

### **RESUMEN DE MEDIDAS:**

<b>REPARTO Y ENLACES</b>	<b>Alerta naranja</b>	<b>T. Mañana</b>	Reparto hasta las 13 h.
		<b>T. Tarde</b>	Reparto no antes de las 17 h.
	<b>Alerta Roja</b>	Suspensión de las tareas de reparto moto y reparto pie en turno de tarde. A partir de las 17:00 horas se permite el reparto en vehículo 4 ruedas para las labores de reparto registrado.	
	<b>Vehículos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Comprobar el sistema de climatización. Si es de la empresa, comunicar cualquier incidencia al responsable de la unidad</li> <li>La diferencia de temperatura entre el interior y el exterior del vehículo no debe suponer un salto importante de temperatura.</li> <li>Evitar que impacte directamente en la cara o en el pecho.</li> <li>Abrir de vez en cuando las ventanillas.</li> <li>Si es posible, estacionar el vehículo en zona de sombra, y airearlo antes de volver a entrar en él.</li> <li>Utilizar calzado cerrado (las sandalias están prohibidas).</li> <li>En moto es obligatorio utilizar pantalón largo durante todo el año, y en verano se recomienda abrir las tomas de aire del casco.</li> </ul>	
	<b>En general</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Utilizar la gorra y crema protectora facilitada por la empresa</li> </ul>	
<b>CENTROS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Optimizar sistemas de climatización.</li> <li>Deben estar expuestas las recomendaciones contra el calor, en el tablón de la Unidad.</li> <li>Si es posible, alternar tareas en exterior e interior (cuando ambas sean necesarias).</li> </ul>		
	<b>Temperatura máxima supera hasta 5 ° C. la permitida</b>		Pausas de 5 min cada hora
	<b>Temperatura máxima supera más de 5 ° C. la permitida</b>		Pausas de 10 min cada hora

### **CONSEJOS CONTRA EL CALOR:**

- Beber pequeñas cantidades de agua fresca (nunca fría), con frecuencia, aunque no sienta sed. Su cuerpo necesita agua para mantenerse hidratado.
- No abusar de líquidos con cafeína o con mucho azúcar.
- No consumir alcohol.
- Realizar desayunos y comidas, ligeros, con sales (infusiones, ensaladas, frutas, verduras, zumos...).
- Caminar por la sombra siempre que le sea posible.
- Vestir ropa fresca y ligera, y utilizar los EPI's para el verano.



[www.facebook.com/SindicatoLibrecorreo](http://www.facebook.com/SindicatoLibrecorreo)



@sindicatolibrecorreo

**SÍNTOMAS DE ALERTA:**

- **Deshidratación:** sed, boca y mucosas secas, fatiga, aturdimiento, taquicardia, piel seca, micciones menos frecuentes y de menor volumen, orina concentrada y oscura....
- **Insolación o agotamiento por calor:** piel seca y caliente o sudoración excesiva, pulso rápido, dolor de cabeza pulsátil, mareos, náuseas, confusión, pérdida del conocimiento, convulsiones...
- **Golpe de calor:** el cuerpo es incapaz de enfriarse, piel caliente, falta de sudoración, pupilas dilatadas, dificultad de habla, pérdida de conocimiento, convulsiones e incluso muerte. Puede afectar a personas sanas que realizan ejercicio físico con temperaturas elevadas (golpe de calor por esfuerzo).

**ACTUACIONES:**

1. Buscar ayuda de un profesional sanitario avisando al **112**.
2. Mientras llega la ayuda, colocar al/a la trabajador/a la sombra, en un lugar fresco y aireado, aflojar la ropa y quitar prendas innecesarias.
3. Refrescar la piel, mejor con compresas de agua fría en la cabeza, cubrir el cuerpo con toallas húmedas y abanicar al trabajador.
4. Si está consciente, suministrarle agua no muy fría, a pequeños sorbos. Si está inconsciente, colocarlo en posición decúbito lateral:



Paso 1: Con el paciente boca arriba, extender el brazo más cercano a nosotros y ponerlo cerca de la cabeza, tanto como sea posible para dejar libre el giro. Flexionar la pierna más alejada.



Paso 2: Girar al paciente suavemente



Paso 3: Recoger el brazo que gira externamente para darle dos puntos de soporte (rodilla y brazo).

5. Si aparecen convulsiones, no tratar de controlarlas ni impedir las manualmente, colocando algo blando (ropa, almohada...) debajo para que no se golpee.
6. Tranquilizar a la persona y en ningún momento dejarla sola.

**Estas medidas son las actualmente vigentes, independientemente de que durante el desarrollo del periodo estival, se puedan tomar otras.**

**PARA MÁS INFORMACIÓN DIRÍGETE AL SINDICATO LIBRE**