

# PROTOCOLO CONTRA EL CALOR

## PREVENCIÓN POR LA SUBIDA DE TEMPERATURAS

EL SINDICATO LIBRE recuerda 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 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:

REPARTO Y ENLACES	Alerta naranja	T. Mañana	A las 13 h. se estará de regreso en la unidad
		T. Tarde	Reparto no antes de las 17 h.
	Alerta Roja	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.	
	Vehículos	<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>	
	En general	<ul style="list-style-type: none"> <li>Utilizar la gorra y crema protectora facilitada por la empresa</li> </ul>	
CENTRO S	<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>		
	Temperatura máxima supera hasta 5 ° C. la permitida		Pausas de 5 min cada hora
	Temperatura máxima supera más de 5 ° C. la permitida		Pausas de 10 min cada hora

### CONSEJOS CONTRA EL CALOR:

- Beber pequeñas cantidades de agua fresca (nunca fría) y con frecuencia, aunque no sienta sed. Su cuerpo necesita agua para mantenerse hidratado.
- No abusar de líquidos con cafeína, 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.

1.

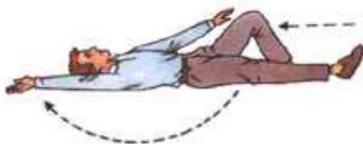


### SÍNTOMAS DE ALERTA:

- **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**