

Anexo 4

Recomendaciones ante el calor para población trabajadora

- 1- Informar a la persona responsable en la cadena de mando de si alguna vez has tenido problemas de salud en relación con el calor o si te parece que no estás aclimatado/a al calor en relación a las tareas asignadas.
- 2- Comunicar a las personas encargadas de Vigilancia de la Salud aquellas enfermedades crónicas (diabetes, enfermedades respiratorias, cardíacas, neurológicas, etc.) que puedas padecer y el consumo habitual de fármacos ya que, combinado con la exposición a temperaturas elevadas o esfuerzo físico importante, pueden tener un efecto negativo sobre la salud.
3. Adaptar el ritmo de trabajo a tu tolerancia al calor.
4. Descansar en lugares frescos, varias veces a lo largo de la jornada laboral.
5. Cesar la actividad si detectas alguno de los síntomas previos al golpe de calor (calambres, mareos, piel fría y mojada por el sudor, signos de deshidratación, como sed, boca y mucosas secas, debilidad, fatiga excesiva, náuseas, taquicardia, etc.) Retirarse a un lugar fresco hasta que te recuperes, pues continuar trabajando puede ser muy peligroso. Comunicar la situación al personal cercano de la plantilla, así como a la persona responsable en la cadena de mando. Evitar conducir hasta una completa recuperación.
6. Beber agua con frecuencia durante el trabajo, aunque no tengas sed. También es preciso prolongar la ingesta de agua cuando estés fuera del trabajo.
7. Evitar bebidas con cafeína (café, refrescos de cola, etc.) y bebidas muy azucaradas.
8. Evitar comer mucho y las comidas ricas en grasas: comer fruta y verduras; tomar sal con moderación en las comidas.
9. Ducharse y refrescarse al finalizar el trabajo y, en caso necesario, en el transcurso de la jornada.
10. Usar ropa de verano, ligera y holgada, de tejidos frescos (algodón y lino) y colores claros que reflejen el calor radiante. Proteger la cabeza del sol (mejor con sombreros con visera, o de ala ancha). Utilizar protección solar adecuada en la exposición al aire libre.