



En **CheckSalut**, NOS PREOCUPA TU BIENESTAR



El exceso de calor puede hacer:

- Que aumente la probabilidad de que se produzcan accidentes de trabajo.
- Que se agraven enfermedades previas (cardiovasculares, respiratorias, renales, cutáneas, diabetes ...)
- Que se produzcan las típicas "enfermedades relacionadas con el calor"

- Cada verano muchos trabajadores son víctimas del calor, especialmente aquellas que desarrollan su **actividad al aire libre**. Especialmente significativos, son los trabajos en obras públicas, construcción y en agricultura.

También se presentan numerosas víctimas, para los trabajos en **ambientes cerrados**, con calor y humedad elevada, a causa del proceso productivo. Por ejemplo: Fosas, acequias, fábricas cerámicas, hornos en general....

CAMPAÑA
CALOR
Y TRABAJO

Check Risc, SL

Gran Passeig de Ronda, 163,local 5 25008 Lleida

T: 973 282 662 // F: 973 280 531

www.checkrisc.com // checksalut@checkrisc.com



CheckSalut

TE AYUDAMOS A MEJORAR TU SALUD

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Σ Ingesta, con frecuencia, de agua durante el trabajo.
- Σ Evitar comidas grasientas, copiosas
- Σ No beber alcohol, bebidas con cafeína,
- Σ Usar ropa de verano, suelta y de tejidos frescos (algodón, lino)
- Σ Proteger la cabeza del sol (preferiblemente con sombreros de ala ancha)
- Σ Adaptar la jornada laboral a horarios favorables.
- Σ Aclimatarse paulatinamente a los cambios de temperatura.

¿Qué puedo hacer ante las olas de calor ?

En **CheckSalur** nos preocupamos por tu bienestar



Δ Es importante seguir las medidas preventivas contenidas en el presente documento. Así pues, es fundamental que el cuerpo no acumule un exceso de calor.

Δ Todas las recomendaciones expuestas deben tenerse en consideración tanto dentro como fuera del trabajo.

Δ Si no se dispone de lugares frescos, para descansar, es aconsejable ducharse, mojarse el cuerpo o envolverse en toallas mojadas, ya que la evaporación del agua sobre la piel refresca nuestro cuerpo.

Además de los problemas propios del calor y ante una posible exposición a la radiación solar tan propia del verano:

- Aplícate protección solar antes de empezar tu jornada laboral, y hacerlo sobre la piel bien seca.
- Evita la exposición, al sol, durante las horas centrales del día.
- Búscate como aliada una buena sombra.
- Utiliza gafas de sol para evitar daños oculares.

