

Temperatura i humitat a la feina

Què diu la legislació sobre límits de temperatura i humitat a la feina?

Les condicions climàtiques a què poden trobar-se exposades les treballadores i treballadors poden ser la causa d'accidents de treball, alguns d'ells mortals.

El **Reial Decret 486/1997** regula les disposicions mínimes de seguretat i salut en el treball. En el seu annex III, es regulen les condicions de temperatura mínima i màxima que els locals de treball tancats estan obligats a complir, sent imprescindible "evitar les temperatures i les humitats extremes, canvis bruscos de temperatura, els corrents d'aire molestes, les olors desagradables, la irradiació excessiva i, en particular, la radiació solar a través de finestres, llums o envans de vidre".

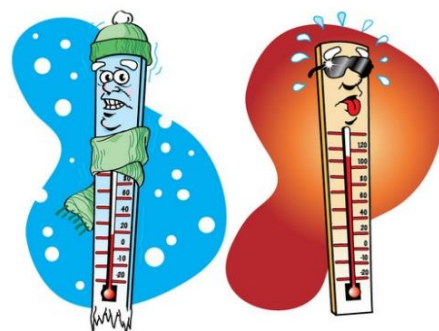


En el cas d'aquells locals on es facin **treballs sedentaris propis d'oficines, la temperatura haurà d'estar compresa entre els 17 i 27 °C**. Aquells on es realitzin **treballs lleugers el rang s'estableix en 14 i 25 °C**.

Així mateix, **la humitat haurà d'estar compresa entre el 30 i el 70%** excepte en els locals on existien riscos per electricitat estàtica en què el límit inferior serà el 50%.

¿Que efectes sobre la salut s'ocasionen per l'exposició a temperatures elevades?

L'exposició a temperatures excessives pot provocar problemes de salut com síncope, deshidratació, esgotament per calor i cop de calor (amb problemes multiorgànics que poden incloure símptomes com ara inestabilitat a la marxa, convulsions i fins i tot el coma), s'ha de tenir en compte el increment de l'nivell d'estrès tèrmic com un factor que, juntament amb altres pot donar lloc a accidents.



Les ocupacions més proclius a una exposició a elevades temperatures són les que es desenvolupen a l'aire lliure, com per exemple en el nostre cas:

- ✓ Construcció.
- ✓ Jardineria i manteniment urbà.

L'estrès tèrmic per calor resulta especialment perillós en els treballs a l'aire lliure, com en la construcció, l'agricultura o en els treballs d'obres públiques, ja que, al tractar-se d'una situació perillosa que fonamentalment es dona en els dies més calorosos d'estiu, no sol haver programes específics de prevenció de riscos com en el cas dels treballs on l'estrès per calor és un problema al llarg de tot l'any.

L'exposició a la calor pot causar diversos efectes sobre la salut, de diferent gravetat, com ara erupció a la pell, edema en les extremitats, cremades, rampes musculars, deshidratació, esgotament, etc. Però, sense dubte, l'efecte més greu de l'exposició a situacions de calor intensa és el cop de calor. Quan es produeix el anomenat cop de calor, la temperatura corporal supera els 40,6 °C, sent mortal entre el 15% i 25% dels casos.

Golpe de calor	
Síntomas generales	Temperatura interna superior a 40,6 °C Taquicardia Respiración rápida Cefalea Náuseas y vómitos
Síntomas cutáneos	Piel seca y caliente Ausencia de sudoración
Síntomas neurosensoriales	Confusión y convulsiones Pérdida de consciencia Pupilas dilatadas

Factors de risc associats:

- ❖ Exposició a temperatura i humitats relatives altes.
- ❖ Ventilació escassa.
- ❖ Exposició directa als raigs de sol.
- ❖ Realització de treball físic intens.
- ❖ Dificultat de subministrar als empleats/des aigua fresca.
- ❖ Existència d'antecedents mèdics relacionats amb, malalties del sistema cardiovascular, vies respiratòries, diabetes o insuficiència renal.
- ❖ Ingesta de determinadados medicaments, antihistamínicos, diürètics o antidepressius.
- ❖ Sobrepès.
- ❖ Consum d'alcohol o cafeïna.
- ❖ Edat avançada.
- ❖ Hidratació inadequada.



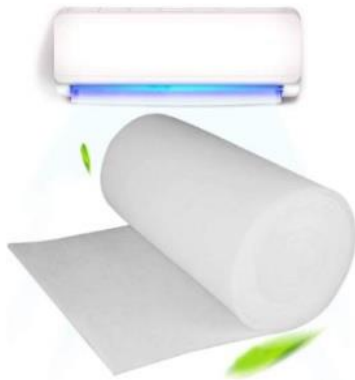
MESURES PREVENTIVES A ADOPTAR.

Limitar les tasques pesades que requereixin una despesa energètica elevat. Si és possible, per a la manipulació de càrregues, proporcionar ajudes mecàniques que redueixin l'esforç necessari.

Planificar les tasques més pesades en les hores de menys calor, adaptant, si cal, els horaris de treball.

Proporcionar aigua potable a les proximitats dels llocs de treball.

Habilitar zones d'ombra o locals amb aire condicionat per al descans dels treballadors.



Instal·lar ventiladors, equips de climatització, persianes, estores i tendals per disminuir la temperatura en cas de locals tancats.

Limitar el temps o la intensitat de l'exposició, fent rotacions de tasca sempre que hi hagi llocs amb menor exposició que ho permetin.

Augmentar la freqüència de les pauses de recuperació (cada hora, per exemple).

Procurar vestir amb robes àmplies, de teixit lleuger i colors clars.

Protegir el cap amb gorra o barret.

Evitar el treball individual, afavorint el treball en equip per facilitar la supervisió mútua dels treballadors.

Informar els treballadors sobre els riscos relacionats amb la calor, els seus efectes i les mesures preventives i de primers auxilis que cal adoptar.

Considerar que és necessari un període de 7 a 15 dies perquè el treballador s'aclimati a la calor.

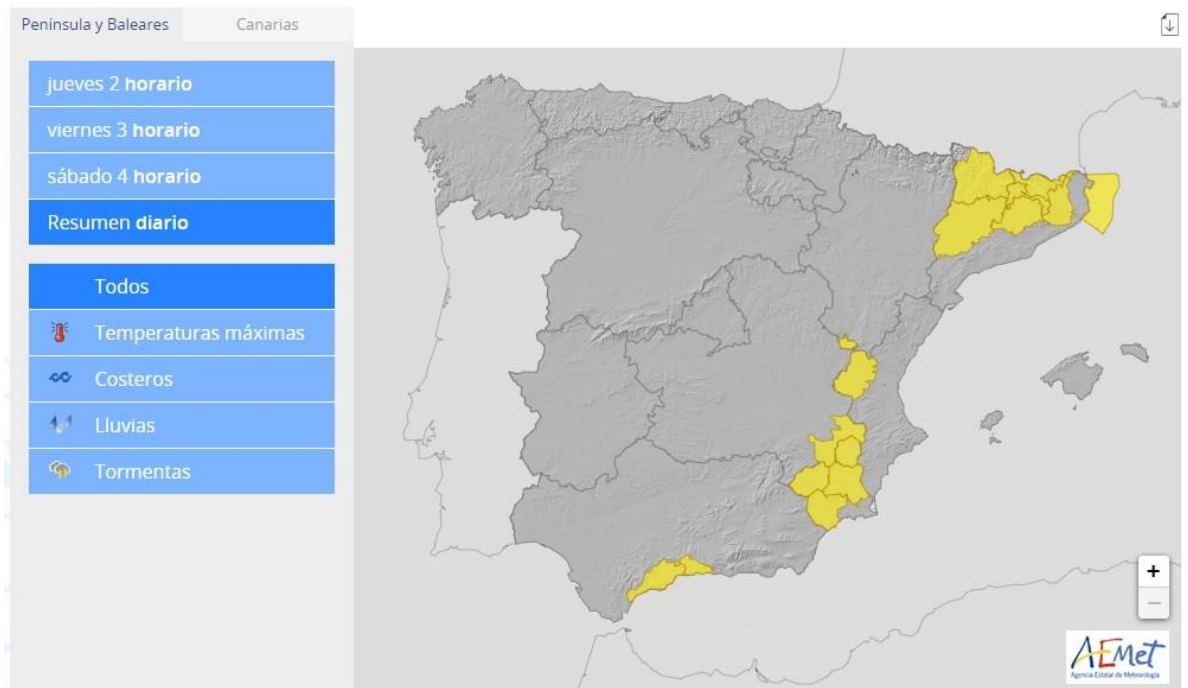
Quan es deixa de treballar en condicions caloroses durant períodes com les vacances o baixes laborals, cal tornar a aclimatar-se a l'incorporar-se de nou a la feina.

Permetre el treballador, en la mesura del possible, adaptar el seu propi ritme de treball si la tasca ho permet.

Verificar les condicions meteorològiques de forma freqüent i informar els treballadors. Com a bona pràctica en aquest sentit, es pot consultar la pàgina web de l'Agència Estatal de Meteorologia (AEMET), i informar-se dels "avisos de fenòmens meteorològics adversos", especialment pel que fa a temperatures màximes en època estival:

LINK: <http://www.aemet.es/es/eltiempo/prediccion/avisos>

Avisos meteorològics



Península y Baleares Canarias

- jueves 2 horario
- viernes 3 horario
- sábado 4 horario
- Resumen diario
- Todos
- Temperaturas máximas
- Costeros
- Lluvias
- Tormentas

AEMET
Agencia Estatal de Meteorología



CCOO
INforma