

Temperatura i humitat a la feina

Les condicions climàtiques a que 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%.

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, 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 problemes com:

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

- 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.

MESURES PREVENTIVES A ADOPTAR.

- Proporcionar aigua potable a les proximitats dels llocs de treball.
- Planificar les tasques més pesades en les hores de menys calor.
- Protegir el cap amb gorra o barret
- Procurar vestir amb robes àmplies, de teixit lleuger i colors clars
- Augmentar la freqüència de les pauses de recuperació (cada hora, per exemple).
- Evitar el treball individual, afavorint el treball en equip per facilitar la supervisió mútua dels treballadors.
- Limitar el temps o la intensitat de l'exposició, fent rotacions de tasca
- Instal·lar ventiladors, equips de climatització, persianes, estores i tendals per disminuir la temperatura en cas de locals tancats.
- Informar els treballadors sobre els riscos relacionats amb la calor, els seus efectes i les mesures preventives
- Verificar les condicions meteorològiques de forma freqüent i informar els treballadors.

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