

# EXPOSICIÓ LABORAL A LA CALOR: ESTRÈS TÈRMIC I INCOMODITAT TÈRMICA

## IMPORTANT!

Treballar amb calor pot posar en perill la salut i la seguretat dels treballadors i de les treballadores.

### CONFORT TÈRMIC



Satisfacció experimentada en relació amb les condicions tèrmiques de l'ambient. Depèn de percepcions individuals i pot produir una incomoditat en les persones treballadores, repercutint en la seguretat i la salut

**El risc comença amb temperatures superiors a**

**27 °C**



**Paràmetres legals per a les condicions ambientals (RD 486/1997)**

#### TEMPERATURA A LOCALS TANCATS

Treballs sedentaris (oficines o similars): **17 °C- 27 °C**

Treballs lleugers: **14 °C-25 °C**

Tant la incomoditat tèrmica com l'estrès tèrmic es poden produir en interiors i exteriors.

Cal posar atenció a les situacions que per temperatura ambiental semblen una incomoditat ja que la combinació amb altres paràmetres (ambientals, feina) les converteixen en **estrès tèrmic**.



### ESTRÈS TÈRMIC



Exposició a condicions ambientals extremes que comporten l'acumulació excessiva de calor o de fred al cos. Desencadena un conjunt d'alteracions a l'organisme que poden produir danys molt greus a la salut i, fins i tot, causar la mort.

### MESURES PREVENTIVES

**Equips de climatització i de renovació de l'aire** funcionant òptimament, aïllament tèrmic, cortines d'aire, etc.

**Organització:** planificar treballs reduint l'exposició al risc (horaris, ritme de treball adequat, pauses i descansos, tasques de més intensitat física en les hores de menys calor, evitar treball solitari, etc.).

**Protecció individual:** roba transpirable, gorres, ulleres de sol, zones a l'ombra o refrigerades per descansar, protecció solar, aigua potable, etc.

**Protecció per les persones especialment sensibles** a l'exposició a temperatures elevades (problemes cardiovasculars, respiratoris, diabetis, embarassades, etc.).

**Protocol de mesures d'emergència i primers auxilis.**

**Formació i informació** per a les persones treballadores sobre els riscos i prevenció.

