

## PRIMEROS AUXILIOS

- 1 Colocar a la persona accidentada en un lugar fresco y aireado.
- 2 Quitar las prendas innecesarias y airear a la víctima.
- 3 Refrescar la piel del accidentado con la aplicación de compresas frías en la cabeza, empapando con agua fresca el resto del cuerpo.
- 4 Abanicar a la víctima para bajar la temperatura de la piel.
- 5 No intentar controlar las convulsiones del accidentado, en caso de que las tenga, para evitar que se produzcan lesiones musculares o articulares importantes.
- 6 Colocar algún objeto blando (ropa, almohada, cojín, etc.) debajo de la cabeza de la persona accidentada.
- 7 Trasladar a la víctima a un hospital.



## الإسعافات الأولية

- 1 وضع الشخص المصاب في مكان معتدل البرودة وكثير التهوية.
- 2 نزع ملابسه غير الضرورية مع القيام بتهويته.
- 3 تبريد جلده بوضع ضمادات باردة على رأسه وتبليل بقية الجسد بالماء البارد.
- 4 الترويح على الشخص المصاب لخفض حرارة جلده.
- 5 عدم محاولة السيطرة على اختلاجاته، إن هي وجدت، حتى لا يصاب بأضرار عضلية أو مفصلية ذات شأن.
- 6 وضع شيء ناعم (ملابس، وسادة...) تحت رأسه.
- 7 نقل الشخص المصاب إلى المستشفى.

Diseño y realización: Pinterdig Comunicación, S.L. ■ DL: MU-1002-2006

# Prevención del GOLPE de CALOR

## الوقاية من ضربة الشمس





## ELEVADAS TEMPERATURAS

Las elevadas temperaturas que se alcanzan en nuestra Región durante el periodo estival hacen aconsejable que se extremen las medidas preventivas que eviten exposiciones laborales peligrosas para la salud de los trabajadores.

En nuestra Región tienen particular importancia los trabajos desarrollados en los sectores de agricultura (principalmente los realizados en invernaderos, así como también los realizados al aire libre), construcción, obras públicas, etc.

Los síntomas que presentan los trabajadores estresados por el calor son los siguientes:

- Aceleración del pulso cardiaco.
- Elevación de la temperatura corporal, que puede llegar a los 42°C.
- Fatiga fuerte y repentina, náuseas, vértigo o mareo, malestar general.
- Desorientación o confusión.
- Irritabilidad inexplicable.
- La sudoración se interrumpe y la piel se vuelve caliente y seca.

## الحرارة المرتفعة

نظرا لارتفاع درجات الحرارة خلال فصل الصيف في هذه المنطقة، يتعين تشديد تدابير الوقاية بصورة تحول دون تعريض صحة العمال للخطر أثناء مزاوله العمل.

الأعمال التي تكتسي أهمية خاصة في هذه المنطقة هي المرتبطة بقطاعات الفلاحة (لا سيما العمل في الدفيئات، وكذلك في الهواء الطلق) والبناء، والأشغال العمومية، إلى آخره.

الأعراض التي تبدو على العمال عند تعرضهم للاصابة بالحرارة المرتفعة هي التالية:

- زيادة سرعة نبض القلب.
- ارتفاع حرارة الجسم الى حدود 42 درجة مئوية.
- عياء شديد وفجائي، غثيان، دوام (دوخة)، توعك عام.
- فقدان التوجيه والارتباك.
- سرعة الغضب غير المبرر.
- انقطاع العرق وارتفاع حرارة الجلد وجفافه.



## MEDIDAS A TENER EN CUENTA

- Conseguir un ambiente de trabajo lo más fresco y seco posible.
- Disminuir la intensidad del trabajo, sobre todo en las horas de mayor insolación, realizando descansos.
- En las pausas hay que descansar en lugares frescos y a la sombra.
- Llevar ropa lo más fresca posible (camisa de manga corta y pantalón corto).
- Beber agua fresca (12°C) de forma frecuente y en pequeñas cantidades (un vaso cada 15-20 minutos).
- El trabajador debe estar "aclimatado" al calor.
- El trabajador tiene que conocer los síntomas de estar estresado térmicamente y las formas de combatir esta situación.
- Las patologías cardio-respiratorias, así como el exceso de peso, la edad avanzada, la ingesta de alcohol, la medicación continuada, etc., potencian el riesgo.
- Las empresas deberán extremar las medidas preventivas frente a este riesgo laboral.

## تدابير يجب أخذها بالاعتبار

- إيجاد ظروف عمل متميزة باعتدال الحرارة وقللة الرطوبة.
- تقليص حدة العمل عن طريق القيام بفترات استراحة لا سيما أثناء ساعات الحر المفرط.
- يجب قضاء فترات الاستراحة في أماكن معتدلة البرودة وفي الظل.
- ارتداء ملابس خفيفة (قميص قصير الكمين، وسروال قصير).
- شرب الماء البارد (12 درجة مئوية) بصورة متكررة وبكميات صغيرة (كأس واحدة كل 15 أو 20 دقيقة).
- يجب ان يكون العامل "متأقلمًا" مع الحرارة.
- يجب أن يكون العامل عارفا بأعراض الإجهاد الناجم عن ارتفاع الحرارة وبوسائل مكافحة هذا الوضع.
- الأمراض القلبية-التنفسية، وفرط السمنة، وتقدم العمر، والادمان على الكحول، وتناول الأدوية بصورة دائمة، إلى آخره، كلها أمور تقوي احتمالات الخطر.
- يجب على أرباب العمل أن يحرصوا على تشديد التدابير الوقائية أمام هذا النوع من المخاطر المهنية.

