

# EN LAS TAREAS AGRÍCOLAS... MEJOR PREVENIR



Región  de Murcia

  
Instituto de Seguridad  
y Salud Laboral

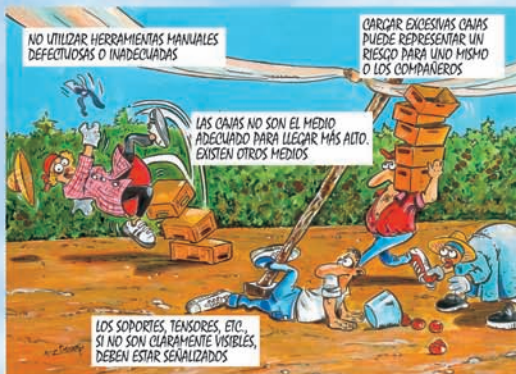
C/ Lorca, 70. El Palmar - 30120 Murcia • Telf. 968 36 55 00 - Fax 968 36 55 01  
[www.carm.es/issl](http://www.carm.es/issl) • correo electrónico: [issl@carm.es](mailto:issl@carm.es)

# EN LAS TAREAS AGRÍCOLAS... MEJOR PREVENIR





# EN LAS TAREAS AGRÍCOLAS... MEJOR PREVENIR



# EN LAS TAREAS AGRÍCOLAS... MEJOR PREVENIR TRABAJO EN AMBIENTES CALUROSOS

PARA TRABAJOS EN EL INTERIOR DE INVERNADEROS Y EXPUESTOS AL CALOR, LOS TRABAJADORES HAN DE SER SOMETIDOS A UN **RECONOCIMIENTO MÉDICO**



SE TENDRÁ EN CUENTA A LAS PERSONAS PREDISPUESAS A ESTRÉS TÉRMICO: EDAD, SOBREPESO, EMBARAZO, PROBLEMAS CARDIO-CIRCULATORIOS, ALCOHOLISMO, MEDICACIÓN CON CONTRAINDICACIONES, ETC

LA **ACUIMATACIÓN** AL CALOR ES PAULATINA, ALCANZÁNDOSE EL MÁXIMO A LAS TRES SEMANAS DE ACTIVIDAD FÍSICA



DURANTE LA **ACUIMATACIÓN** SE TOMARÁ UN GRAMO DE SAL POR LITRO DE AGUA POTABLE



LA **ACUIMATACIÓN** SE EMPIEZA A PERDER A LOS 3-4 DÍAS DE INACTIVIDAD

EN INVERNADEROS SE SUDA CON GRAN INTENSIDAD, POR LO QUE SE DEBE **REPONER EL AGUA PERDIDA** BEBIENDO, DE FORMA FRECUENTE Y EN PEQUEÑAS CANTIDADES, AGUA FRESCA

LA **ROPA DE TRABAJO** DEBE SER LIGERA, POR EJEMPLO TEBIDOS DE ALGODÓN Y ROPA CORTA



ES PRECISO EL **CONTROL DE LOS SÍNTOMAS** DE ESTRÉS POR CALOR: FATIGA FUERTE, NAUSEAS, IRRITABILIDAD, INTERRUPTIÓN DEL SUDOR, BAJADAS DE TENSION, PULSO CARDÍACO ACELERADO, MAREO, ETC



ANTE CUALQUIER DE ESTOS SÍNTOMAS, DEBE **INTERRUMPIRSE** LA SITUACIÓN DE EXPOSICIÓN AL CALOR



# في العمل الزراعي إحذروا العتل في جَوْحَاز

للأعمال التي تكون داخل البيوت البلاستيكية  
والمعزجة للحرارة، على العاملين فيها أن  
يضعوا للكشف الطبي



يؤخذ بعين الاعتبار، الأشخاص المعززين للمصنع الحراري  
الأقرب، النحاس، الوزن الرافد، القطن، المشاكي القلبية، الزئبق  
الدموية، الإدمان على الكحول، تعاطي الأدوية مع مواضع استعمالها، الخ....

التأقلم مع الحرارة يكون تدريجياً  
ويُفضل عليه كحد أقصى مدة ثلاثة  
أسابيع من بداية النشاط العملي

علاوة على التأقلم مع الحرارة، يؤخذ غلام  
واحد من الملح مع كل لتر ماء صالِح للشرب



يتم أخذ التعرُّض على الحرارة خلال  
٣-٤ أيام من وقت العمل



داخل البيوت البلاستيكية يعرف العتال  
بكميات هائلة، ومن أجل تعويض كمية  
الماء المفقودة في الجسم يجب شرب الماء  
بكميات قليلة وبشكل مستمر

ملا بس العمل يجب ان تكون  
خفيفة، مثل الأقمشة القطنية  
والملا بس القصيرة



من الضروري السيطر على اعراض المصنع الحراري  
مثل الارهاق، و إضطراب اليقظة، والعصبية  
والتعرق بشكل متقطع، انخفاض الضغط  
تسارع دقات القلب، الدوخة، الخ....



أمام إحدى هذه الأعراض، يجب  
الانتعاج عن العمل المعرَّن  
للحرارة

# في العمل الزراعي إحذر



# في العمل الزراعي إحذروا





# في العمل الزراعي إحذرو



Región  de Murcia

  
Instituto de Seguridad  
y Salud Laboral