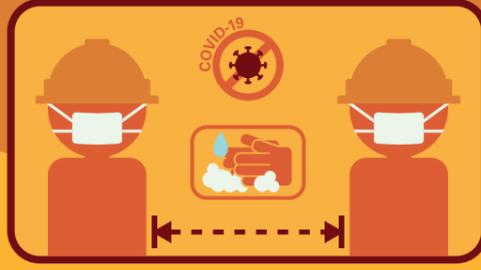


Prevención del

GOLPE de CALOR

الوقاية من ضربة الشمس



Las elevadas temperaturas que se alcanzan en la Región de Murcia 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.

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.
- Beber agua de forma frecuente y en pequeñas cantidades.
- 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.

Síntomas

Los trabajadores estresados por el calor pueden presentar:

- Aceleración del pulso cardiaco.
- Fatiga fuerte y repentina, náuseas, vértigo o mareo, malestar general.
- Elevación de la temperatura corporal, superior a 40° C (síntoma grave).
- Desorientación, confusión, irritabilidad inexplicable o alteración de la conciencia (síntoma grave).
- Sudoración interrumpida (para de sudar), piel caliente y seca (síntoma grave).

Primeros Auxilios

- Proteger a la víctima de posibles peligros a su alrededor.
- **Llamar a emergencias 112.**
- Colocar a la persona accidentada en un lugar fresco y aireado.
- Quitar las prendas innecesarias y airear a la víctima.
- Refrescar la piel del accidentado con la aplicación de compresas frías en la cabeza, empapando con agua fresca el resto del cuerpo.
- Abanicar a la víctima para bajar la temperatura de la piel.
- No intentar controlar las convulsiones del accidentado, en caso de que las tenga, para evitar que se produzcan lesiones musculares o articulares importantes.
- Colocar algún objeto blando (ropa, etc.) debajo de la cabeza de la persona accidentada.
- Si la persona está inconsciente colocarla en posición lateral de seguridad.

Grados de la temperatura elevada que se alcanzan en la Región de Murcia 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.

Tدابير يجب أخذها بالاعتبار

- إيجاد ظروف عمل تتميز باعتدال الحرارة وانخفاض الرطوبة.
- تقليص حدة العمل عن طريق القيام بفترات استراحة، لا سيما أثناء ساعات الحرارة المرتفعة.
- يجب قضاء فترات الاستراحة في أماكن معتدلة البرودة وفي الظل.
- ارتداء ملابس خفيفة بقدر الإمكان.
- شرب الماء بصورة متكررة وبكميات صغيرة.
- يجب أن يكون العامل "متأقلماً" مع الحرارة.
- يجب أن يكون العامل بعلم بأعراض الإجهاد الناتج عن ارتفاع الحرارة وبسبل مكافحة هذا الوضع.
- الأمراض القلبية التنفسية وفرط السمنة وتقدم العمر وتناول الكحول وتناول الأدوية بصورة دائمة وما إلى ذلك كلها أمور تعزز احتمالات الخطر.
- يجب على الشركات أن تحرص على تشديد التدابير الوقائية أمام هذا النوع من المخاطر المهنية.

الأعراض

- الأعراض التي يمكن أن تبدو على العمال عند تعرضهم للحرارة المرتفعة هي كالآتي:
- تسارع نبضات القلب.
- عياء شديد وفجائي وغثيان ودوار أو دوخة وتوعك عام.
- ارتفاع درجة حرارة الجسم إلى حدود 40 درجة مئوية (أعراض خطيرة).
- الارتباك والتهيج غير المبرر أو تغير الوعي (أعراض خطيرة).
- انقطاع التعرق (توقف العرق) وسخونة الجلد وجفافه (أعراض خطيرة).

الإسعافات الأولية

- حماية الضحية من الأخطار المحتملة حوله.
- **الاتصال برقم المستعجلات 112.**
- وضع الشخص المصاب في مكان معتدل البرودة وكثير التهوية.
- نزع الملابس غير الضرورية وتهوية الضحية.
- تبريد جلد الشخص المصاب بوضع ضمادات باردة على رأسه وتبلييل بقية جسده بالماء البارد.
- ترويح الضحية لخفض درجة حرارة الجلد.
- عدم محاولة السيطرة على اختلاجات الشخص المصاب، إن وجدت، لتجنب الإصابة بأضرار عضلية أو مفصليّة هامة.
- وضع شيء ناعم (ملابس وما إلى ذلك) تحت رأس الشخص المصاب.
- إذا كان الشخص فاقدًا للوعي، يجب وضعه في وضع أمان جانبي.

+info: www.carm.es/issl

Teléfono de emergencias

112

هاتف الطوارئ

Región de Murcia

ISI
Instituto de Seguridad
y Salud Laboral

CCOO
comisiones obreras
de la Región de Murcia

UGT
Región de Murcia

CROEM
CONFEDERACIÓN
REGIONAL
DE ORGANIZACIONES
EMPRESARIALES
DE MURCIA