

**TEMPERATURAS MÁXIMAS****ALTAS TEMPERATURAS****GOLPE DE CALOR**

El contenido de la Ficha con fondo azul se ha elaborado para su aplicación en cualquier nivel de aviso. Para nivel rojo el contenido adicional a aplicar se ha destacado con fondo rojo.

**Medidas (organizativas y técnicas) para el Responsable:**

Informe a sus trabajadores afectados del nivel de alerta y la previsión de días y franja horaria de activación de la alerta.

Disponer de agua potable en cantidad suficiente, a ser posible fría, y medios para su transporte.

En ausencia de espacios de sombra en el entorno de los trabajos, disponer de medios de sombra desmontables y transportables (sombrellas, toldos o pérgolas móviles, etc.).

Disponer de termómetro de exteriores e higrómetro (medidor de humedad relativa), realizando mediciones en el lugar de los trabajos, colocando los equipos bajo zona de sombra, durante la franja horaria de duración del aviso.

Disponer de material de actuación en caso de detección de síntomas por golpe de calor.

Planifique, si la actividad lo permite, la ordenación de las tareas de forma que, durante la franja horaria de duración del aviso, se realicen las de menor requerimiento físico, o bien se minimicen el número de tareas o no se realicen tareas en zonas exteriores. Entre otras;

- Informar a los trabajadores sobre los riesgos relacionados con el calor, sus efectos y las medidas preventivas y de primeros auxilios que hay que adoptar.
  - Limitar las tareas pesadas que requieran un gasto energético elevado. Si es posible, proporcionar ayudas mecánicas para la manipulación de cargas.
  - Limitar el tiempo o la intensidad de la exposición, haciendo rotaciones de tarea siempre que haya sitios con menor exposición que lo permitan.
  - Planificar las tareas más pesadas en las horas de menos calor, adaptando, si es necesario, los horarios de trabajo.
  - Aumentar la frecuencia de las pausas de recuperación (cada hora, por ejemplo)
  - Permitir al trabajador, en la medida de lo posible, adaptar su propio ritmo de trabajo.
- Evitar el trabajo individual, favoreciendo el trabajo en equipo para facilitar la supervisión mutua de los trabajadores.
  - Valorar la suspensión o aplazamiento de los trabajos en función de las mediciones de temperatura y humedad efectuadas (ver TABLA) según los siguientes criterios:
    - Trabajos en zonas de sombra cuando el valor de sensación térmica supere el valor de 54
    - Trabajos bajo la incidencia directa del sol cuando el valor de sensación térmica supere el valor de 46

TEMPERATURAS MÁXIMAS

ALTAS TEMPERATURAS

GOLPE DE CALOR

El contenido de la Ficha con fondo azul se ha elaborado para su aplicación en cualquier nivel de aviso. Para nivel rojo el contenido adicional a aplicar se ha destacado con fondo rojo.

		TABLA DE ÍNDICE DE CALOR (HEAT INDEX CHART)																				
		HUMEDAD RELATIVA (%)																				
TEMPERATURA	(°C)	0	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
	57	43	49	56	64	72	81	91	101	112	124	136	149	163	177	192	208	224	241	258	277	296
56	43	49	55	62	70	78	87	97	107	118	130	142	155	169	183	198	213	229	246	264	282	
55	43	48	54	60	68	75	84	93	103	113	124	135	148	161	174	188	203	218	234	251	268	
54	42	47	53	59	65	72	80	89	98	108	118	129	140	153	165	179	193	208	223	239	255	
53	42	46	51	57	63	70	77	85	93	103	112	123	134	145	157	170	183	197	212	227	242	
52	42	46	50	55	61	67	74	81	89	98	107	117	127	138	149	161	174	187	201	215	230	
51	41	45	49	54	59	64	71	78	85	93	101	111	120	131	141	153	165	177	190	204	218	
50	41	44	48	52	57	62	68	74	81	88	96	105	114	124	134	144	156	167	180	193	206	
49	41	43	47	50	55	59	65	71	77	84	91	99	108	117	126	137	147	158	170	182	195	
48	40	43	45	49	53	57	62	67	73	80	87	94	102	110	119	129	139	149	160	172	184	
47	40	42	44	47	51	55	59	64	70	76	82	89	96	104	113	121	131	141	151	162	173	
46	39	41	43	46	49	53	57	61	66	72	78	84	91	98	106	114	123	132	142	152	163	
45	39	40	42	44	47	50	54	58	63	68	73	79	86	92	100	107	116	124	133	143	153	
44	38	39	41	43	46	48	52	55	60	64	69	75	81	87	94	101	108	116	125	134	143	
43	38	39	40	42	44	46	49	53	57	61	65	70	76	82	88	94	101	109	117	125	134	
42	37	38	39	40	42	45	47	50	54	57	62	66	71	77	82	88	95	102	109	117	125	
41	37	37	38	39	41	43	45	48	51	54	58	62	67	72	77	83	89	95	102	109	116	
40	36	36	37	38	39	41	43	46	48	51	55	59	63	67	72	77	83	88	95	101	108	
39	35	36	36	37	38	39	41	43	46	49	52	56	59	63	67	72	77	82	88	94	100	
38	35	35	35	36	37	38	39	41	43	46	49	52	55	59	63	67	71	76	81	87	92	
37	34	34	34	35	35	36	38	39	41	43	46	48	51	55	58	62	66	70	75	80	85	
36	33	33	33	34	34	35	36	38	39	41	43	46	48	51	54	58	61	65	69	74	78	
35	33	32	32	33	33	34	35	36	37	39	41	43	45	48	50	53	57	60	64	68	72	
34	32	32	31	32	32	33	33	34	35	37	38	40	42	44	47	49	52	55	58	62	66	
33	31	31	31	31	31	31	32	33	34	35	36	38	40	41	43	46	48	51	54	57	60	
32	30	30	30	30	30	30	31	31	32	33	34	36	37	39	40	42	44	47	49	51	54	
31	29	29	29	29	29	29	30	30	31	32	33	34	35	36	38	39	41	43	45	47	49	
30	28	28	28	28	28	28	29	29	30	31	32	33	34	35	36	38	39	41	42	44	44	
29	28	27	27	27	27	28	28	28	29	29	30	30	31	32	33	34	35	36	37	38	40	
28	27	27	27	27	27	27	27	28	28	28	28	29	29	30	31	31	32	33	34	35	36	
27	26	26	26	26	26	26	26	27	27	27	27	28	28	28	29	29	30	30	31	31	32	
26	25	25	25	25	25	26	26	26	26	26	26	27	27	27	27	27	28	28	28	28	28	
25	24	24	24	25	25	25	25	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	25	
24	23	23	24	24	24	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	24	24	24	23	23	
23	22	22	23	24	24	24	25	25	25	25	25	25	25	25	24	24	24	23	22	21	20	
22	21	22	22	23	24	24	24	25	25	25	25	25	25	24	24	24	23	22	21	20	19	
21	20	21	22	23	23	24	24	25	25	25	25	25	25	24	24	23	22	22	20	19	18	
20	19	20	21	22	23	24	24	25	25	25	25	25	25	24	24	23	22	21	20	18	17	

  

Categoría	Índice calor (°C)	Posibles problemas fisiológicos en caso de exposición prolongada al calor y/o con actividad física
Peligro extremo	≥ 54	Golpe de calor o insolación probable
Peligro	41 - 54	Insolación, calambres musculares y/o probable agotamiento por calor. Posible golpe de calor por exposición prolongada y/o actividad física
Alerta extrema	32 - 41	Insolación, calambres musculares, y/o posible agotamiento por calor con exposición prolongada y/o actividad física
Alerta	27 - 32	Posible fatiga por exposición prolongada y/o actividad física

Información para el trabajador

Infórmese del nivel de alerta y franja horaria de activación de la alerta.

Beba agua frecuentemente, incluso sin sensación de sed. Evite las bebidas con cafeína o muy dulces.

Se aconseja realizar comidas frías, con alto contenido en agua, frutas, ensaladas, etc.

Utilice elementos auxiliares de sombra (sombrialla, pérgola móvil, ...) puestos a disposición.

Utilice medios mecánicos para el transporte de cargas.

Evite esfuerzos físicos prolongados (transporte o manipulación de cargas pesadas, empleo de herramientas pesadas, ...) durante la jornada procurando distribuir y alternar las tareas pesadas con otras tareas.

**TEMPERATURAS MÁXIMAS****ALTAS TEMPERATURAS****GOLPE DE CALOR**

El contenido de la Ficha con fondo azul se ha elaborado para su aplicación en cualquier nivel de aviso. Para nivel rojo el contenido adicional a aplicar se ha destacado con fondo rojo.

Valore con su Responsable la reorganización de tareas de forma que:

- las actividades con tareas más pesadas se realicen fuera de la franja horaria de máxima exposición
- en entornos mixtos (espacios cerrados y climatizados, exteriores en sombra, exteriores sin sombra) los trabajos en exteriores no coincidan con la franja horaria de máxima exposición

Portar ropa de algodón ligera, holgada y de colores claros u otro tipo de tejidos que permitan la evacuación del sudor.

Cúbrase la cabeza, utilice gorra o sombrero de ala ancha de materiales ligeros y transpirables.

Si se dispone de medios, y los condicionantes del espacio de trabajo (terreno exterior) y la tarea lo permiten, baldear la zona a primera hora de la mañana para aminorar el calor radiante de la superficie.

**VEHICULOS DE TRANSPORTE**

Medidas (organizativas y técnicas) para el Responsable:

En vehículos sin aire acondicionado, valorar la planificación/realización del trayecto fuera de la franja horaria de activación del aviso.

Información para el trabajador:

Utilice el aire acondicionado durante la conducción.

Estacionamiento del vehículo:

- Utilice los parasoles, o elementos al alcance para la misma finalidad, sobre los elementos acristalados (parabrisas, luneta trasera y ventanillas) del vehículo para minimizar el calentamiento del interior del habitáculo por la acción del sol.
- Si el entorno lo permite, realícelo en zona de sombra. Tenga previsión de la duración del estacionamiento y la evolución de la zona de sombra de forma que disponga de ésta en la franja horaria de máxima insolación o calor.
- Si se estaciona en proximidad a la realización de los trabajos y con disponibilidad de campo visual sobre él, sin interferencia de terceros, mantenga las ventanillas parcialmente abiertas con el fin de favorecer la ventilación natural del habitáculo y disipar el calor interior.

**TEMPERATURAS MÁXIMAS****ALTAS TEMPERATURAS****GOLPE DE CALOR**

El contenido de la Ficha con fondo azul se ha elaborado para su aplicación en cualquier nivel de aviso. Para nivel rojo el contenido adicional a aplicar se ha destacado con fondo rojo.

PRIMEROS AUXILIOS
<b>Detección precoz. Síntomas de golpe de calor:</b>
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.
<b>Actuación:</b>
Activar PAS (Proteger, Avisar, Socorrer) y el Procedimiento de actuación en caso de accidente en la UAH <a href="https://www.uah.es/export/sites/uah/es/conoce-la-uah/organizacion-y-gobierno/servicios-universitarios/servicio-de-prevencion/.galleries/documentos/actuacion-accidente.pdf">https://www.uah.es/export/sites/uah/es/conoce-la-uah/organizacion-y-gobierno/servicios-universitarios/servicio-de-prevencion/.galleries/documentos/actuacion-accidente.pdf</a> . Colocar al trabajador en una zona a la sombra y en un ambiente frío, a ser posible Debe desvestirse al trabajador y se recomiendan duchas con agua fría (15-18°C). No debe utilizarse agua más fría de 15°C, ya que se produciría una disminución de la pérdida del calor, debido a una constricción de los vasos sanguíneos cutáneos Si el trabajador está consciente, suministrarle agua fría para beber. Si está inconsciente, colocarlo en posición recostado sobre un lateral de su cuerpo, con la cabeza ligeramente ladeada, el brazo inferior atrás, extendido, el superior flexionado hacia adelante y arriba y las piernas flexionadas, más la superior que la inferior Otra posibilidad es cubrir el cuerpo con toallas húmedas, cambiándolas con frecuencia y, preferiblemente, en combinación con un ventilador eléctrico o un dispositivo similar, para que la temperatura del cuerpo disminuya algo más Contacte con un médico y, si es posible, lleve al paciente al hospital lo más pronto posible. A menudo, una persona que sufre un golpe de calor puede precisar oxígeno, administración de suero por vía intravenosa y, algunas veces, medicación adecuada