

frente a los golpes
de calor...



fecoma

julio 2009

El golpe de calor alcanza una mortalidad del 80%

SÍNTOMAS

1. Temperatura interna del cuerpo cercana a 40°.
2. Piel seca, enrojecida y muy caliente.
3. No sudoración, irritación, fatiga y ausencia de producción de orina.
4. Calambres musculares, dolor de cabeza, náuseas, vómitos, debilidad, vértigo y desmayo.

CÓMO ACTUAR

1. Comunícalo inmediatamente al encargado.
2. Mueve al trabajador a un lugar fresco, y enfría su cuerpo, pero no con agua directamente sino con un trapo o esponja húmeda sobre el cuerpo. Afloja sus ropas.
3. Si el trabajador está consciente y sin náuseas dale líquidos así como zumos o bebidas isotónicas.
4. Llamar urgentemente a los servicios sanitarios.

si no se realiza un tratamiento adecuado y a tiempo

CONSEJOS



1. No realizar trabajos en solitario. Informa a tus compañeros.



2. Beber periódicamente líquidos con sales y azúcares o bebidas isotónicas.

¡¡No quedarse nunca sin agua!!

¡¡No esperes a tener sed para beber!!



3. Utiliza **ropa amplia** y ligera, de colores claros y tejido que absorba el agua, que sean permeables al aire y el vapor.



4. Evita ingerir comidas muy copiosas y la ingesta de bebidas alcohólicas o con cafeína.



5. Evita la exposición directa de la piel **al sol** y los cambios bruscos de temperatura.



12 a 16 h.

6. Evita la exposición de 12.00 a 16.00 h.
Programa las tareas más duras durante los periodos más frescos del turno de trabajo.

El accidente es la consecuencia de:

- Las deficientes condiciones de trabajo.
- El incumplimiento de las leyes y de los convenios.
- Las prolongaciones de jornada, destajos y de trabajar en sábados y festivos.

Por ello **FECOMA-CC.OO.** exigimos a la Inspección de Trabajo y a la Fiscalía que vele por el estricto cumplimiento de la normativa laboral y de prevención de riesgos.

Y que castigue con todo el peso de la Ley a los infractores.

Compañero, exige tus derechos.

Infórmate y organízate donde mejor te defienden.

AFÍLIATE A CC.OO.



fecoma

www.fecoma.es

federación estatal de construcción, madera y afines