

## ELS TEUS DRETS

- ① Tens dret a participar en tot el que estigui relacionat amb la protecció de la teva salut a través dels teus representants.
- ① L'empresa ha de distribuir la informació necessària i ha d'impairar la formació que calgui perquè coneguis els riscos específics del teu lloc de treball i les mesures preventives que s'hi han d'aplicar.
- ① Els treballadors i treballadores especialment sensibles a determinats riscos laborals han de ser protegits i se'ls ha d'adaptar el lloc de treball.
- ① En cas d'embaràs i lactància, s'ha d'evitar l'exposició prolongada a situacions de treball de clara incomoditat i situacions extremes de calor o de fred.
- ① Es recomana la vigilància de la salut individual i col·lectiva.
- ① En cas de risc greu i imminent, d'acord amb l'article 21 de la Llei de prevenció de riscos laborals (LPRL):
  - ▶ El comitè d'empresa pot paraitzar l'activitat de les feines afectades per risc greu i imminent.
  - ▶ En els casos més greus consulta els representants de CCOO per valorar l'aplicació de l'article 21 de l'LPRL i evitar l'exposició a aquest risc.

## PER UNA ORGANITZACIÓ DEL TREBALL MÉS SALUDABLE

Si necessites més informació i assessorament, dirigeix-te als teus delegats i delegades de prevenció o a la secció sindical de CCOO a la teva empresa. També ho pots fer directament al teu sindicat CCOO: [www.ccoo.cat](http://www.ccoo.cat).

# Temperatura. Riscos i PRL

Les condicions ambientals dels llocs de treball poden ser l'origen d'una situació d'incomoditat o de manca de confort, però també poden suposar un risc greu per a la salut de les persones treballadores.

Per això, s'han d'evitar les temperatures i la humitat extremes, els corrents d'aire molestos, la irradiació excessiva, etc.

Segons l'Agència Estatal de Meteorologia, en cas de valors de sensació tèrmica superiors a 32 °C, som davant de condicions de precaució extrema.

### EFFECTES SOBRE LA SALUT EN SITUACIONS EXTREMES

- ▶ Hipotèrmia/congelació.
- ▶ Erupcions cutànies.
- ▶ Síncope per calor / cop de calor.
- ▶ Peu de trinxera.
- ▶ Fatiga, entumiment, calfreds, etc.
- ▶ Efectes respiratoris i cardiovasculars.
- ▶ Embaràs i lactància: alteracions hormonals i/o cardiovasculars. Minva de la quantitat de llet materna.

FINANCIADO POR:



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE TRABAJO, MIGRACIONES  
Y SEGURIDAD SOCIAL



FUNDACIÓN  
ESTATAL PARA  
LA PREVENCIÓN  
DE RIESGOS  
LABORALES, F.S.P.



comissió obrera  
nacional de Catalunya

## DISCOMFORT TÈRMIC

Es produeix quan les persones experimenten sensació de calor o de fred al seu lloc de treball. Aquesta sensació no depèn únicament de la temperatura, sinó també d'altres paràmetres, com la humitat o la velocitat i la renovació de l'aire.

### Paràmetres legals (RD 486/1997)

Temperatura a locals tancats	Treballs sedentaris (oficines o similars)	17 °C - 27 °C
	Treballs lleugers	14 – 25°C
Humitat relativa	En general	30-70%
	Amb riscos per electricitat estàtica	50-70%
Velocitat de l'aire (valors màxims)	Ambients no calorosos	0,25 m/s
	Ambients calorosos, treball sedentari	0,5 m/s
	Ambients calorosos, treball no sedentari	0,75 m/s
Corrents d'aire condicionat	Treball sedentari	0,25 m/s
	Treball no sedentari	0,35 m/s
Renovació mínima d'aire net	Treball sedentari (no calorós ni contaminat)	30 m3/h
	En la resta de casos	50 m3/h

**Atenció: encara que aquests paràmetres se situïn dins dels límits legals, hi pot haver incomoditat tèrmica i s'haurà d'avaluar.**

## ESTRÈS TÈRMIC

Es tracta de l'exposició a condicions extremes que deriven en l'acumulació de calor o de fred excessius en el cos humà, situació que pot comportar greus conseqüències per a la salut.

Se sol donar en treballs a la intempèrie (fins i tot a l'ombra, a locals oberts, a túnels...) o a llocs tancats: cambres frigorífiques, forns de pa, bugaderies, cuines, foneries, etc.

Quan la temperatura és superior a 27 °C no sempre es dona una situació d'estrès tèrmic per calor, però sí que existeix aquest risc i s'ha d'avaluar.

Es recomana avaluar l'estrès tèrmic per fred quan la temperatura del lloc de treball és inferior a 10 °C.

### Possibles mesures preventives

- ▶ Ritmes de treball adequats i descansos a àrees protegides.
- ▶ Adaptació de la jornada o reduir el temps d'exposició al risc.
- ▶ Aïllament tèrmic, cortines d'aire, construcció de teulades, etc.
- ▶ Climatització i renovació de l'aire adequades.
- ▶ Equips de protecció individual: roba de protecció contra el fred.
- ▶ Roba adequada per a treballs calorosos, ulleres de sol, protecció del cap, protecció solar, etc.
- ▶ Subministrar aigua fresca i abundant o, al contrari, begudes calentes.