



El treball amb fred, tant en interiors com a l'aire lliure, pot tenir efectes negatius sobre la salut de les persones treballadores.

La combinació dels factors de risc que suposa l'exposició a **temperatures baixes**, activitats de **poca intensitat**, **humitats elevades** i **corrents d'aire forts** pot ser una font d'incomoditat tèrmica, però també pot desencadenar conseqüències molt greus. Quan la **temperatura dels llocs de treball és igual o inferior a 10°C** parlem d'estrès tèrmic per fred i requereix realitzar una **avaluació específica del risc i implantar mesures preventives**.



## RISCOS PER A LA SALUT

Els principals efectes sobre la salut derivats del treball a temperatures extremadament baixes són la **hipotèrmia** i la **congelació**.

Si no es rep atenció mèdica immediata, pot arribar a tenir conseqüències molt greus que poden anar des de l'amputació d'extremitats a un desmai, una aturada cardíaca o, fins i tot, entrar en un estat de coma o morir.

## SÍMPTOMES:

Van variant a mesura que la temperatura corporal va decreixent.

Els més habituals són:

fatiga, entumiment, calfreds, manca de coordinació en els moviments, dolor, dificultat en la parla, pensament lent, pell blava o inflada, comportament irracional o incoherent, disminució de la freqüència respiratòria, pols feble, pèrdua del coneixement i insuficiència cardíaca.

## ACTUACIÓ DAVANT D'AQUESTS SÍMPTOMES:

Trasllada la persona a un lloc càlid i a cobert, treu-li la roba mullada i cobreix-la amb roba isotèrmica per regular la temperatura del seu cos, dona-li begudes calentes, si està conscient (sense cafeïna ni alcohol), i **avisa urgentment els serveis d'emergència (112)**.

## MESURES DE PREVENCIÓ I DE PROTECCIÓ

### EVITAR L'EXPOSICIÓ AL RISC

- En espais exteriors és fonamental prendre mesures organitzatives: planificar les activitats tenint en compte les previsions meteorològiques (temperatura, humitat, velocitat del vent, pluja, neu), limitar les hores de treball, preveure un sistema de descansos i un temps adequat de recuperació en un lloc càlid, limitar el treball sedentari i també l'intens.
- En espais interiors sempre que sigui possible cal situar els paràmetres ambientals de temperatura i humitat en nivells de confort i fora del risc d'estrès tèrmic. És important disposar de materials aïllants a les finestres, parets i sostres i de sistemes de calefacció, prevenint, en tot cas, els riscos elèctrics i d'incendi.

**Atenció!** El treball en cambres frigorífiques i de congelació està regulat en el Reial decret 1561/1995, sobre jornades especials de treball, el qual estableix la jornada màxima de treball i els descansos de recuperació necessaris.

### AVALUACIÓ DE RISCOS, PLANIFICACIÓ I PROTOCOL

Si no és possible evitar treballar a temperatures inferiors als 10°C, l'empresa ha de fer una avaluació específica del risc d'estrès tèrmic per fred, planificar les mesures preventives i de protecció, i elaborar un protocol que les incorpori totes.

### DOTAR DE MITJANS I EQUIPS DE PROTECCIÓ INDIVIDUAL

L'empresa ha de facilitar espais tancats climatitzats per protegir-se durant les pauses. Quan calgui ha d'instal·lar paravents, disposar de vehicles amb cabina equipada amb calefacció. També ha de proporcionar begudes calentes i roba de protecció i mecanismes automàtics que minimitzin la càrrega de treball manual, aïllaments a les superfícies metàl·liques i eines de treball, etc.

### PERSONES TREBALLADORES ESPECIALMENT SENSIBLES I TREBALLADORES EMBARASSADES

Algunes persones tenen més risc de patir els efectes de l'exposició al fred (persones d'edat avançada, persones amb malalties cardiovasculars i altres malalties cròniques, etc.). La vigilància de la salut i l'adaptació del lloc de treball seran fonamentals per fer una protecció especial de la seva salut, tal com indica la normativa preventiva.

### EMERGÈNCIES I PRIMERS AUXILIS

Evitar el treball en solitari tant a l'exterior com en el treball a l'interior de cambres frigorífiques o similars. Incloure en el pla d'emergències les mesures i els primers auxilis.

### INFORMACIÓ I FORMACIÓ

L'empresa ha d'informar i formar les persones treballadores sobre els riscos, els símptomes i les conseqüències sobre la salut, les mesures preventives i l'aplicació dels primers auxilis.

### INTEGRAR LES MESURES CONTRA LA COVID-19

Valorar les conseqüències que poden tenir les mesures implantades davant la COVID-19 sobre l'exposició a riscos per temperatures extremes per fred, ja que poden augmentar el risc de contagi. Per exemple, s'ha d'assegurar que els espais habilitats de descans tinguin tant les condicions termohigromètriques com de ventilació adequades.



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. CONSULTA EL NOSTRE DÍPTIC [TEMPERATURA. RISCOS I PRL](#)

amb el suport de:



a la feina cap risc

