EL CALOR ES FUERTE, LA PREVENCIÓN LO ES MÁS

Con la llegada del verano, las temperaturas en las tiendas aumentan y, debido a esto, puede aparecer el **estrés térmico**; esto es la carga de calor que las personas trabajadoras reciben y acumulan en su cuerpo, resultado de la interacción entre las condiciones ambientales, la actividad física y la ropa que llevan.

Los factores que lo generan son:

* Temperatura del aire, humedad y movimiento del aire.
* La intensidad y el ritmo del trabajo.
* La impermeabilidad de la ropa y lo aislante que sea.

El estrés térmico por calor puede producir: deshidratación, golpe de calor, fatiga por calor, calambres..

Las empresas deben garantizar una temperatura adecuada en los centros de trabajo (entre 14ºC y 25ºC). Nuestra **salud** en el trabajo es algo **prioritario** y la empresa está obligada a garantizarla y es la responsable de los posibles perjuicios que puedan suceder por las altas temperaturas.

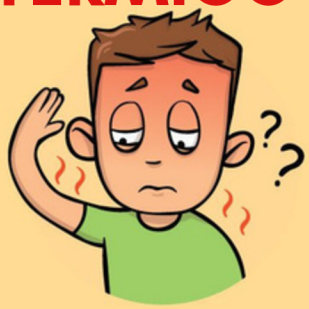
Como **representantes de las personas trabajadoras**, nuestro deber es luchar para que esto se cumpla, y por ello estamos tomando las temperaturas en cada tienda para detectar, cuanto antes, las zonas donde hagan falta tomar medidas adicionales para poder combatir el calor extremo.

Ayúdanos a localizar cuanto antes todos los restaurantes que necesitan medidas adicionales, antes de que llegue el calor.

Si crees que tu restaurante es alguno de los que necesitan una "mejora" para hacer frente a las altas temperaturas, ponte en contacto con tu Delegado/a de CCOO cuanto antes.

MEDIDAS para controlar el ESTRÉS TÉRMICO

- Bebe agua con frecuencia, aunque no tengas sed.
- Evita los alimentos grasos y comer demasiado.
- Come frutas y verduras, gazpachos, ensaladas...
- Evita la ingesta de alcohol y bebidas estimulantes que contengan cafeína o demasiado azúcar.
- Descansa en un lugar fresco y bien ventilado.
- Si te sientes mal, para de inmediato y busca un lugar fresco.



Síntomas de un GOLPE DE CALOR

Convulsiones
Cansancio
Dolor de cabeza
Temperatura alta
Ausencia/aumento excesivo de sudoración
Calambres
Sed intensa
Debilidad muscular
Mareo
Sequedad de la piel
Respiración rápida y superficial
Inestabilidad
Náuseas y vómitos
Enrojecimiento

MEDIDAS a aplicar ante un GOLPE DE CALOR

- Si detectas que alguna persona presenta síntomas de golpe de calor, **llama al 112**
- Colocar a la persona afectada en un lugar fresco y aireado.
- Retirarle las prendas innecesarias y airear a la víctima.
- Tumbarla con los pies elevados respecto a la cabeza.
- Refrescar la piel, poner agua fría en la cabeza y empapar con agua fresca el resto del cuerpo.
- Si está consciente, darle de beber agua. Nunca dar agua si está inconsciente.
- No contener las convulsiones, puede causar lesiones.
- Colocarle algún objeto blando debajo de la cabeza.
- Si la persona no mejora, y aún no ha llegado la asistencia médica, vuelve a llamar a 112

CCOO servicios

El poder de cambiar las cosas

www.ccoontigosalud.es

Afíliate