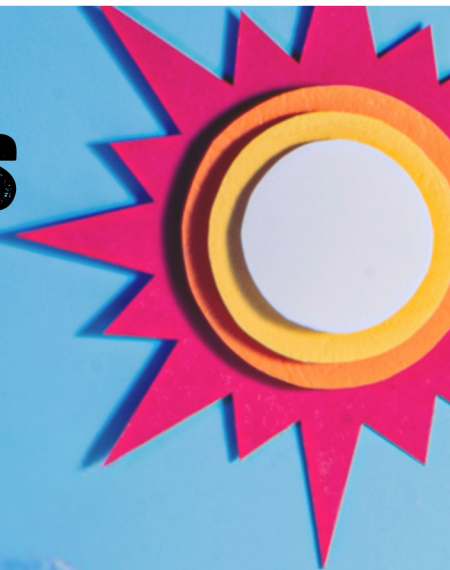


Ayúdanos a localizar cuanto antes
todos los restaurantes que
necesitan medidas adicionales,
antes de que llegue el calor.



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.

TEMPERATURAS EN LOS CENTROS DE TRABAJO



CCOO
Te informa



**EL CALOR ES FUERTE, LA
PREVENCIÓN LO ES MÁS**





TEMPERATURAS en los centros de trabajo

Con la llegada del verano, las temperaturas en los puestos de trabajo 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.

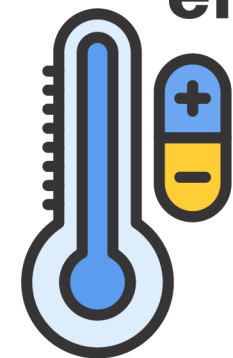
El estrés térmico por calor puede producir: deshidratación, golpe de calor, fatiga por calor, calambres, ...

Las empresas deben garantizar una temperatura adecuada en los centros de trabajo (entre 14°C y 25°C).

Nuestra **salud** en el trabajo es algo **prioritario** y la empresa está obligada a garantizarla y es 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.

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.

www.ccoontigosalud.es

CCOO
N
T
G
O



Ausencia/aumento
excesivo de sudoración

Inestabilidad

Síntomas de un GOLPE DE CALOR

Cansancio
Dolor de cabeza
Náuseas y vómitos
Respiración rápida y superficial
Temperatura alta
Calambres
Mareo
Sequedad de la piel
Convulsiones
Sed intensa
Debilidad muscular
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



TU SALUD ES LO PRIMERO, NO TE LA JUEGUES

Ante cualquier incidente, contacta con el Delegado/a de Prevención de Riesgos Laborales de **CCOO** de tu zona y éste/a te ayudará a gestionarlo.