

MESURES PREVENTIVES

- Evitar o reduir tant com sigui possible l'esforç físic durant les hores caloroses del dia i després dels àpats.
- Beure líquids sovint i en petites quantitats, encara que no es tingui set. No ingerir begudes alcohòliques o begudes amb cafeïna.
- Vestir-se amb roba lleugera, de cotó i de colors clars, per facilitar la pèrdua de calor.
- Distribuir el volum de treball per alternar curts períodes de descans-treball.
- En les pauses, descansar en llocs frescos i a l'ombra.
- Protegir el cap amb gorra o un barret.
- Humitejar sovint la cara i els cabells.
- Suspendre l'activitat física quan apareguin enrampades musculars, molèsties o debilitats.
- Evitar menjar calents i pesats.
- Aclimatació progressiva al lloc de treball i vigilància de la salut.
- Avaluació del risc d'estrès tèrmic al lloc de treball i adopció de mesures preventives.

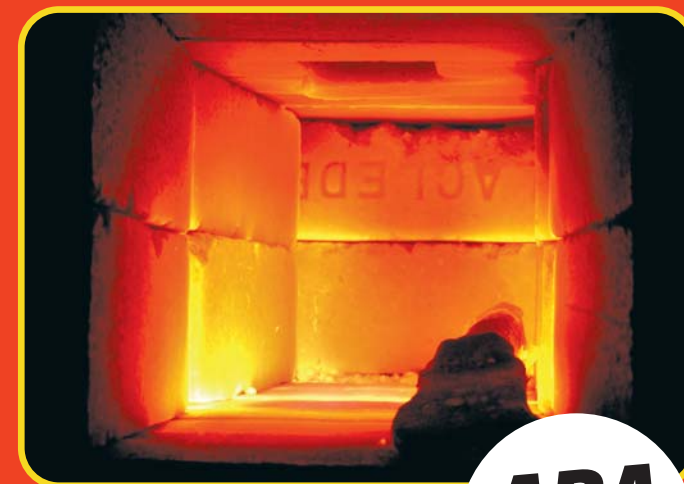


PRIMERS AUXILIS

- Col·locar la persona accidentada en un lloc fresc i airejat. Si és possible, situar-la sota un ventilador o un aire condicionat. Si no, ventar-la.
- Colocar-la estirada de cara enlaire i amb un objecte tou sota el cap (roba, coixí). Si està inconscient, estirar-la amb les cames elevades.
- Sol·licitar ajuda mèdica. Si cal traslladar el malalt en un vehicle, fer-ho amb les finestres obertes.
- Aplicar compreses d'aigua freda al cap i les aixelles. Friccionar la resta del cos amb compreses d'aigua freda o gel directament sobre la pell.
- Si el malalt està conscient, proporcionar-li aigua temperada amb sal per beure (una culleradeta de sal per litre d'aigua).
- No controlar les convulsions. Es poden ocasionar danys musculars o en les articulacions.
- No donar-li alcohol ni pastilles per baixar la febre.



EL COP DE CALOR



ARA
PREVENCIÓ



Amb el suport  Generalitat de Catalunya
Departament de Treball



Unió General de Treballadors de Catalunya
Secretaria de Política Sindical
- Salut Laboral UGT de Catalunya
Rambla de Santa Mònica 10, 08002 Barcelona
Tel. 93 304 68 32 a/e: otprl@catalunya.ugt.org
www.ugt.cat

QUÈ ÉS EL COP DE CALOR?

El cop de calor és el problema més greu, però també el menys freqüent, que pot derivar-se d'un ambient de treball excessivament calorós. És important diferenciar-lo, doncs, d'altres danys a la salut, més lleus i més freqüents, que poden aparèixer amb la calor com ara: esgotament o col·lapse per calor, espasmes musculars, esvaïments o trastorns dermatològics.

PER QUÈ ES PRODUUEIX?

Es produeix quan el sistema que controla la temperatura del nostre cos falla i la transpiració (principal via d'eliminació de calor corporal) és insuficient.

En aquesta situació es produeix un augment bruscat i sostingut de la temperatura interna del cos (hipertèrmia) que pot provocar importants lesions cerebrals i d'altres òrgans vitals, i fins i tot la mort si no s'actua ràpid.

Els afectats requereixen hospitalització i assistència mèdica, però mentre la sol·licitem i arriba, cal proporcionar-los els primers auxilis.

QUÈ EL POT ORIGINAR?

- Temperatura exterior elevada o ambient tancat molt calent.
- Activitat física alta.
- Altres factors ambientals: humitat elevada, calor radiant, baixa velocitat de l'aire.
- Deshidratació.
- Pèrdua de la capacitat de refrigeració del cos.

COM ES RECONeix?

- Alta temperatura corporal que supera els 40°C i pot arribar fins als 42°C.
- Pell seca, calenta i envermellida. Es deixa de suar o se suava poc.
- Pols accelerat i fort.
- Fatiga, nàusees, vertigen o mareig, malestar en general.
- Mal de cap intens.
- Desorientació o confusió.
- Convulsions.
- Irritabilitat, canvis de comportament.
- Pèrdua de consciència, coma.

FACTORS DE RISC

- Persones debilitades, deshidratades i/o obesas.
- Altres malalties: diabetis, hipertiroidisme, malalties neurològiques, cardiovasculars, pulmonars o renals, etc.
- Medicació de fàrmacs com poden ser tranquil·litzants, diürètics, antiespasmòdics, antidepressius i antial·lèrgics.
- Consum d'alcohol, drogues i estimulants.
- Persones no acostumades a la calor (no aclimatades).
- Roba de treball inadequada.
- Dones embarassades.
- Nens petits i avis.

