

40°

35°

CALOR QUE MATA

PROTEGEIX-TE
D'AVANT DE LA CALOR
ÉS EL TEU DRET

30°



UGT.cat

Amb el suport de a la feina cap risc



Generalitat
de Catalunya

25°

CALOR QUE MATA

Durant els mesos de calor augmenta l'índex de sinistralitat i d'accidents no traumàtics.

L'exposició a altes temperatures genera riscos importants per a la salut i no afecten de la mateixa manera les persones treballadores, depenent de l'edat i les patologies que puguin patir.

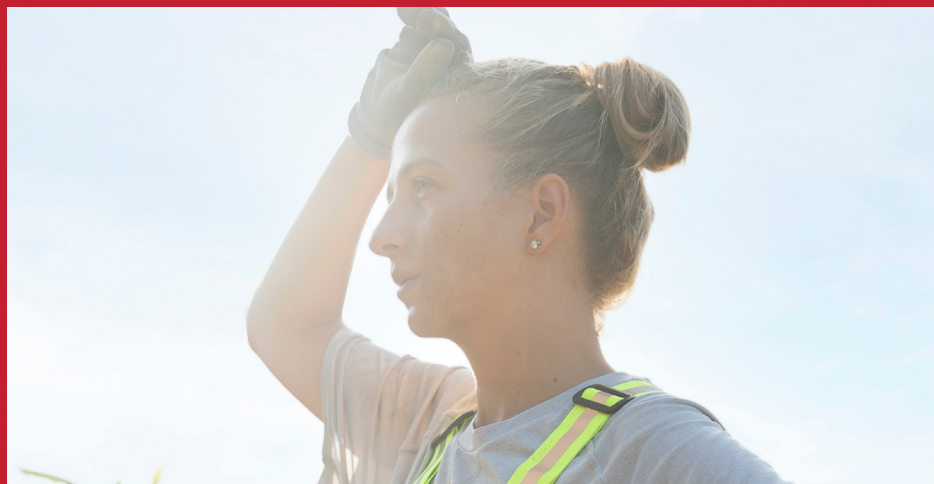
Quan la temperatura ambiental supera els 30°, comença a existir un risc per a la salut i per sobre de 33°, el risc augmenta, així com la probabilitat de patir un cop de calor.

Síntomes com fatiga, pell seca, mal de cap, vertigen i rampes musculars poden ser precursors d'altres de més importants com la deshidratació i el cop de calor.

El Reial decret llei 4/2023, d'11 de maig, va establir mesures obligatòries enfocades a garantir la seguretat i la salut de les persones independentment del seu treball, incloent-hi per fi el treball en exterior.

En aquesta nova llei hi ha punts com:

La prohibició de desenvolupar determinades tasques durant les hores del dia en què concorrin fenòmens meteorològics adversos, en els casos en què no es pugui garantir altrament la deguda protecció de la persona treballadora.



FACTORS QUE PODEN AUGMENTAR EL RISC

Quins factors poden augmentar el risc a causa de l'exposició a la calor extrema?

- L'energia que utilitzem per fer el nostre treball impacta directament sobre el confort o l'estrès tèrmic, com més gran és la càrrega de treball més gran és el risc de patir una patologia relacionada amb l'exposició a la calor.
- Dificultat per accedir a fonts d'aigua potable.
- Treball a prop de fonts de calor (forn, processos o equips de treball que produeixen calor) o en un ambient amb excés d'humitat i calor.
- L'ús d'equips de protecció individual que no siguin adequats per a altes temperatures a la calor augmenta el risc.
- Manca d'aclimatació.

SÍMPTOMES RELACIONATS AMB L'EXPOSICIÓ A LA CALOR

Els treballadors i les treballadores també han de ser informats de la necessitat de paralitzar l'activitat en cas que presentin algun dels símptomes relacionats amb l'exposició a la calor.

Síncope	Cop de Calor	Esgotament per calor
Esvaïment	Mal de cap	Dolor musculars
Visió Borrosa	Mareig	Mal de cap
Mareig	Inquietud	Mareig
Debilitat	Confusió	Confusió
Pols Feble	Pell calenta, envermellida i seca	Nàusea
	Desorientació	Pell suada, pàl·lida i freda
	Temperatura corporal per sobre de 40°C	Rampes a les cames i abdomen
		Pols i respiració ràpids i debilitats
		Temperatura corporal de 39°C

MESURES DE PROTECCIÓ

Mesures de protecció davant de l'exposició a altes temperatures.

- Com a premissa, cal protegir els treballadors i treballadores contra les inclemències atmosfèriques.
- SEMPRE cal evitar les temperatures i les humitats extremes i els canvis bruscos de temperatura entre interior i exterior.
- Les persones treballadores afectades adaptaran els horaris de treball per aprofitar les hores menys caloroses del dia. Realitzar horari de nit (si escau o fos possible) o com a mínim de matí (de 6 a 14 h.)
- Instalar fonts d'aigua potable i fresca (no freda) a prop dels llocs de treball.
- Preveure zones de descans climatitzades o amb ambients frescos i a l'ombra, per tal d'afavorir la recuperació de la temperatura corporal i augmentar la freqüència de les pauses de recuperació (una pausa cada hora com a mínim).
- Tenir en compte les situacions particulars de cada lloc de treball, per exemple, si es fan tasques en superfícies reflectores (metall, vidre), fer ús de proteccions per evitar el contacte corporal amb les superfícies exposades directament al sol.
- Facilitar gorres o barrets i roba de treball ampla, de color clar i de material transpirable sempre que la casuística de les tasques ho impedeixin.
- Posar a disposició de les persones treballadores cremes protectores de factor suficient per protegir de la radiació ultraviolada en feines en exterior.
- Les instal·lacions on hi ha el lloc de treball no han de generar riscos d'explosió, incendi, cremades...
- Als llocs semi-oberts o semi-tancats, instal·lar mitjans tècnics que permetin limitar els efectes de la calor (instal·leu ventiladors, persianes...)



ATENCIÓ AMB EL PERSONAL MÉS SENSIBLE

Personal sensible

D'acord amb les previsions de l'art. 25 LPRL, els treballadors especialment sensibles són aquells que puguin patir específicament riscos laborals addicionals, a conseqüència de les seves pròpies característiques personals, el seu estat biològic conegut, o per tenir reconeguda una situació de discapacitat física, psíquica o sensorial.

Les temperatures extremes, tant la calor com el fred, poden agreujar una varietat de condicions mèdiques preexistents. Aquí hi ha una llista d'algunes patologies que es poden veure agreujades per temperatures extremes, juntament amb una breu descripció de com poden ser afectades:

1. Malalties cardiovasculars:

Les altes temperatures poden augmentar la càrrega sobre el sistema cardiovascular, fet que pot ser especialment perillós per a persones amb malalties cardíques preexistents com hipertensió arterial, malaltia coronària o insuficiència cardíaca.

2. Malalties respiratòries:

Tant la calor extrema com el fred poden desencadenar o agreujar problemes respiratoris en persones amb malalties respiratòries cròniques com asma, malaltia pulmonar obstructiva crònica (MPOC) o bronquitis.

3. **Diabetis:** Les temperatures extremes poden afectar el control de la glucosa a la sang en persones amb diabetis, especialment si es combinen amb deshidratació o hipotèrmia.

4. **Malalties renals:** La calor extrema pot augmentar el risc de deshidratació, cosa que pot ser especialment perjudicial per a persones amb malalties renals cròniques.

5. **Trastorns neurològics:** Les altes temperatures poden augmentar el risc de crisi en persones amb epilèpsia o altres trastorns neurològics, i el fred extrem pot empitjorar els símptomes de malalties com l'esclerosi múltiple.

6. **Malalties de la pell:** Tant la calor extrema com el fred poden causar problemes a la pell, com cremades solars, cremades per fred, dermatitis, o empitjorar condicions com la psoriasi o l'èczema.

7. Deshidratació i cop de calor:

Les altes temperatures poden augmentar el risc de deshidratació i cop de calor, especialment en persones grans i persones amb malalties cròniques.

8. **Hipotèrmia:** El fred extrem pot augmentar el risc d'hipotèrmia, especialment en persones grans.

Risc a l'embaràs

L'empresari ha de garantir de manera específica la protecció dels treballadors i les treballadores que siguin especialment sensibles als riscos derivats de la feina.

L'Avaluació de Riscos ha de comprendre els agents, els procediments o les condicions de treball que puguin influir negativament en la salut de la treballadora embarassada o del fetus i les dones han de ser informades a l'inici de la relació laboral.

Les dones embarassades no poden estar exposades a temperatures extremes, de manera que sempre que la temperatura sigui superior a 33 graus o inferior a 0 graus, la suspensió de contracte serà efectiva des de la setmana zero.

Tot i que això no implica que a temperatures inferiors o superiors a les indicades no hi hagi risc de manera que l'avaluació a aturar en compte l'estat biològic de les treballadores.

La suspensió del contracte de treball per risc d'embaràs serà efectiva davant de la impossibilitat de canviar la treballadora de lloc de treball, per influir negativament en la salut de la treballadora o del fetus, a un altre compatible amb el seu estat, o aquest canvi no resulti tècnicament i objectivament possible o no es pugui exigir raonablement per motius justificats.



DIFERÈNCIA ENTRE ESTRÈS TÈRMIC I DISCONFORT TÈRMIC

Disconfort tèrmic:

El disconfort tèrmic està associat a situacions de malestar tèrmic sense que hi hagi un risc per a la salut, tot i així, el RD 486 estableix el rang de temperatures que les empreses han de tenir en compte.

RD 486/1997, de 14 d'abril, Disposicions Mínimes de Seguretat als Llocs de Treball.

Locals de treball tancats:

La temperatura dels locals on es realitzin feines sedentàries pròpies d'oficines o similars estarà compresa entre 17 i 27°C.

La temperatura dels locals on es realitzin treballs lleugers estarà compresa entre 14 i 25 °C. La humitat relativa estarà compresa entre el 30 i el 70 %, excepte als locals on hi hagi riscos per electricitat estàtica en què el límit inferior serà el 50 %.

Estrès tèrmic:

A l'àmbit laboral l'estrès tèrmic es pot donar en condicions de calor i de fred, i es defineix com la càrrega tèrmica neta que reben les persones treballadores, resultant de la contribució combinada de les condicions ambientals, l'activitat física, les característiques de la roba que es fa servir i de les característiques personals del treballador.

L'exposició a altes temperatures afecta igualment en treballs a l'exterior amb a l'interior dels centres, però en treballs

a l'exterior no només hem de tenir en compte la temperatura, també la radiació solar que pot estar lligada a importants patologies dèrmiques.

El **Reial decret llei 4/2023**, de 11 de maig, va establir mesures obligatòries enfocades a garantir la seguretat i la salut de les persones independentment del seu treball, incloent per fi el treball en exterior.



Les mesures més importants són:

1. Quan es desenvolupin feines a l'aire lliure i als llocs de treball que, per l'activitat desenvolupada, no puguin quedar tancats, s'han de prendre mesures adequades per a la protecció de les persones treballadores davant de qualsevol risc relacionat amb fenòmens meteorològics adversos, incloent-hi temperatures extremes.
2. Obligació d'avaluar el risc tenint en compte, les característiques de la tasca que es desenvolupi i les característiques personals o l'estat biològic conegut de la persona treballadora.
3. Les mesures preventives inclouran la prohibició de desenvolupar determinades tasques durant les hores del dia en què concorrin fenòmens meteorològics adversos, en els casos en què no es pugui garantir altrament la deguda protecció de la persona treballadora.
4. En el supòsit en què l'Agència Estatal de Meteorologia l'emeti o, si s'escau, l'òrgan autonòmic corresponent en el cas de les comunitats autònomes que compten amb aquest servei, un avís de fenòmens meteorològics adversos de nivell taronja o vermell, i les mesures preventives anteriors no garanteixin la protecció de les persones treballadores, resultarà obligatòria l'adaptació de les condicions de treball, inclosa la reducció o modificació de les hores de desenvolupament de la jornada prevista.



COM ACTUAR ALS CENTRES DE TREBALL

En primer lloc, és indispensable treballar amb antelació les mesures a implantar al si de l'empresa, tenint en compte que qualsevol comunicació a la direcció serà per escrit i amb un rebut per part de RRHH.

- Establirem una dinàmica de treball encaminada a establir les línies d'actuació, bé a través del CSS (Comitè de Seguretat i Salut) i en cas de no tenir-ne, s'haurà de crear un grup de treball paritari per establir les línies d'actuació, tenint sempre en quanta l'obligatorietat segons la normativa vigent en matèria de Prevenció de la participació dels representants dels treballadors i treballadores.
- Sol·licitarem una avaluació de riscos per determinar si hi ha estrès tèrmic o subsidiàriament disconfort tèrmic.
- Implantarem de manera immediata les mesures de prevenció necessàries mentre es realitza l'avaluació de riscos i es determina el nivell de risc, per garantir la seguretat i la salut de les persones treballadores durant el procés d'avaluació.
- L'empresa haurà d'informar i formar els treballadors i les treballadores dels riscos associats a l'exposició a temperatures adverses, posant èmfasi en l'augment d'aquests riscos tenint en compte edat, característiques personals etc.
- Sol·licitarem que es faci una vigi-

lància de la salut que garanteixi la detecció de patologies que es puguin veure agreujades per les condicions de treball.

- Un cop realitzada l'avaluació es planificaran les accions preventives, establint terminis d'execució i responsables.
- Un cop executades les mesures establertes a l'avaluació farem seguiment de la seva efectivitat.

Obligacions de l'empresari

L'obligació en matèria de seguretat de l'empresa es resumeix en una sola premissa, l'empresa ha de fer el que calgui per protegir les treballadores i els treballadors sense importar el cost econòmic que pugui suposar.

La Llei de Prevenció de risc obliga l'empresari a avaluar TOTS els riscos associats al nostre lloc de treball, així com també estableix al seu art 36 les facultats i competències que tenim com a representants de les treballadores i treballadors.

La normativa estableix la nostra participació activa en tot allò relatiu a la prevenció de riscos, informar no és participar pel que haurem d'establir les bases perquè el nostre paper sigui el que realment estableix la normativa vigent.



Llei 31/1995, de 8 de novembre, de prevenció de riscos laborals.

Article 14. Dret a la protecció davant dels riscos laborals.

1. Els treballadors tenen dret a una protecció eficaç en matèria de seguretat i salut a la feina. Aquest dret suposa l'existència d'un deure correlatiu de l'empresari de protecció dels treballadors davant dels riscos laborals. Aquest deure de protecció constitueix, igualment, un deure de les administracions públiques respecte del personal al seu servei. Els drets d'informació, consulta i participació, formació en matèria preventiva, paralització de l'activitat en cas de risc greu i imminent i vigilància del seu estat de salut, en els termes que preveu aquesta Llei, formen part del dret dels treballadors a una protecció eficaç en matèria de seguretat i salut a la feina.
2. En compliment del deure de protecció, l'empresari ha de garantir la seguretat i la salut dels treballadors al seu servei en tots els aspectes relacionats amb la feina. A aquests efectes, en el marc de les seves responsabilitats, l'empresari ha de fer la prevenció dels riscos laborals mitjançant la integració de l'activitat preventiva a l'empresa i l'adopció de totes les mesures necessàries per a la protecció de la seguretat i la salut dels treballadors, amb les especialitats que es recullen als articles següents en matèria de pla de prevenció de riscos laborals, avaluació de riscos, informació, consulta i participació i formació dels treballadors, actuació en casos d'emergència i de risc greu i imminent, vigilància de la salut, i mitjançant la constitució d'una organització i dels mitjans necessaris en els termes esta-



blerts en el capítol IV daquesta llei. L'empresari desenvoluparà una acció permanent de seguiment de l'activitat preventiva per tal de perfeccionar de manera contínua les activitats d'identificació, avaluació i control dels riscos que no s'hagin pogut evitar i els nivells de protecció existents i disposarà allò necessari per a l'adaptació de les mesures de prevenció assenyalades al paràgraf anterior a les modificacions que puguin experimentar les circumstàncies que incideixin en la realització del treball.



3. L'empresari haurà de complir les obligacions establertes a la normativa sobre prevenció de riscos laborals.
4. Les obligacions dels treballadors establertes en aquesta Llei, l'atribució de funcions en matèria de protecció i prevenció a treballadors o serveis de l'empresa i el recurs al concert amb entitats especialitzades per al desenvolupament d'activitats de prevenció complementaran les accions de l'empresari, sense que per això l'eximeixin del compliment del seu deure en aquesta matèria, sense perjudici de les accions que pugui exercitar, si escau, contra qualsevol altra persona.
5. El cost de les mesures relatives a la seguretat i la salut en el treball no ha de recaure de cap manera sobre els treballadors.



Article 15. Principis de l'acció preventiva.

1. L'empresari aplicarà les mesures que integren el deure general de prevenció previst a l'article anterior, d'acord amb els principis generals següents:
 - a. Evitar els riscos.
 - b. Avaluar els riscos que no es puguin evitar.
 - c. Combatre els riscos a l'origen.
 - d. Adaptar el treball a la persona, en particular pel que fa a la concepció dels llocs de treball, així com a l'elecció dels equips i els mètodes de treball i de producció, amb vista, en particular, a atenuar el treball. treball monòton i repetitiu i a reduir-ne els efectes en la salut.
 - e. Tenir en compte l'evolució de la tècnica.
 - f. Substituir allò perillós pel que comporti poc o cap perill.
 - g. Planificar la prevenció, cercant un conjunt coherent que hi integri la tècnica, l'organització del treball, les condicions de treball, les relacions socials i la influència dels factors ambientals en el treball.
 - h. Adoptar mesures que anteposin la protecció col·lectiva a la individual.
 - i. Donar les degudes instruccions als treballadors.
2. L'empresari ha de prendre en consideració les capacitats professionals dels treballadors en matèria de seguretat i de salut a l'hora d'encomandar-los les tasques.
3. L'empresari ha d'adoptar les mesures necessàries per garantir que només els treballadors que hagin rebut informació suficient i adequada puguin accedir a les zones de risc greu i específic.
4. L'efectivitat de les mesures preventives ha de preveure les distraccions o imprudències no temeràries que pugui cometre el treballador. Per a la seva adopció s'han de tenir en compte els riscos addicionals que puguin implicar determinades mesures preventives, les quals només es poden adoptar quan la magnitud dels riscos esmentats sigui substancialment inferior a la dels que es pretén controlar i no hi hagi alternatives més segures.
5. Podran concertar operacions d'assegurança que tinguin com a finalitat garantir com a àmbit de cobertura la previsió de riscos derivats del treball, l'empresa respecte dels seus treballadors, els treballadors autònoms respecte a ells mateixos i les societats cooperatives respecte als seus socis l'activitat dels quals consisteixi en la prestació del treball personal. Final del formulari



Article 36. Competències i facultats dels delegats de prevenció.

1. Són competències dels Delegats de Prevenció:
 - a. Col·laborar amb la direcció de l'empresa en la millora de l'acció preventiva.
 - b. Promoure i fomentar la cooperació dels treballadors en l'execució de la normativa sobre prevenció de riscos laborals.
 - c. Ser consultats per l'empresari, amb caràcter previ a la seva execució, sobre les decisions a què fa referència l'article 33 d'aquesta Llei.
 - d. Exercir una tasca de vigilància i control sobre el compliment de la normativa de prevenció de riscos laborals.



A les empreses que, d'acord amb el que disposa l'apartat 2 de l'article 38 d'aquesta Llei, no compten amb Comitè de Seguretat i Salut per no assolir el nombre mínim de treballadors establert a aquest efecte, les competències atribuïdes a aquell en aquesta Llei seran exercides pels Delegats de Prevenció.

2. En l'exercici de les competències atribuïdes als delegats de prevenció, aquests estaran facultats per a:
 - a. Acompanyar els tècnics en les avaluacions de caràcter preventiu del medi ambient de treball, així com, en els termes previstos a l'article 40 d'aquesta Llei, els Inspectors de Treball i Seguretat Social en les visites i verificacions que realitzin als centres de treball per comprovar el compliment de la normativa sobre prevenció de riscos laborals, podent formular-hi les observacions que estimin oportunes.
 - b. Tenir accés, amb les limitacions previstes a l'apartat 4 de l'article 22 d'aquesta Llei, a la informació i documentació relativa a les condicions de treball que siguin necessàries per a l'exercici de les seves funcions i, en particular, a la prevista als articles 18 i 23 d'aquesta Llei. Quan la informació estigui subjecta a les limitacions ressenyades, només podrà ser subministrada de manera que es garanteixi el respecte de la confidencialitat.

- c. *Ser informats per l'empresari sobre els danys produïts en la salut dels treballadors una vegada que n'hagués tingut coneixement, podent presentar-se, encara fora de la seva jornada laboral, al lloc dels fets per conèixer-ne les circumstàncies.*
- d. *Rebre de l'empresari les informacions obtingudes per aquest procedents de les persones o òrgans encarregats de les activitats de protecció i prevenció a l'empresa, així com dels organismes competents per a la seguretat i la salut dels treballadors, sense perjudici del que disposa l'article 40 d'aquesta Llei en matèria de col·laboració amb la Inspecció de Treball i Seguretat Social.*
- e. *Realitzar visites als llocs de treball per exercir una tasca de vigilància i control de l'estat de les condicions de treball, amb la finalitat d'accedir a qualsevol zona dels mateixos i comunicar-se durant la jornada amb els treballadors, de manera que no s'alteri el desenvolupament normal del procés productiu.*
- f. *Demanar de l'empresari l'adopció de mesures de caràcter preventiu i per a la millora dels nivells de protecció de la seguretat i la salut dels treballadors, amb la finalitat d'efectuar propostes a l'empresari, així com al*



Comitè de Seguretat i Salut per al seu discussió en aquest.

- g. *Proposar a l'òrgan de representació dels treballadors l'adopció de l'acord de paralització d'activitats a què fa referència l'apartat 3 de l'article 21.*
3. *Els informes que hagin d'emetre els Delegats de Prevenció d'acord amb el que disposa la lletra c) de l'apartat 1 d'aquest article s'han d'elaborar en un termini de quinze dies, o en el temps imprescindible quan es tracti d'adoptar mesures adreçades a prevenir riscos imminents. Transcorregut el termini sense haver-se emès l'informe, l'empresari podrà posar en pràctica la decisió.*
4. *La decisió negativa de l'empresari a l'adopció de les mesures proposades pel Delegat de Prevenció segons el que disposa la lletra f) de l'apartat 2 d'aquest article haurà de ser motivada.*





UGT.cat

Amb el suport de

a la feina

cap risc



**Generalitat
de Catalunya**