

Taula de control

Distribució			Registres associats
Adreçat a tots els àmbits UAB			
Substitueix a	Data d'emissió	Data aplicació	
-	29.05.2023	10.06.2023	
Elaborat per	Aprovat per		Documents associats
Cap del Servei de Previsió	Cap de l'Àrea de Previsió i Assistència		-
Manuel del Pino	Montserrat Peregrina		

Revisió de canvis

Núm. revisió	Data	Descripció de modificació
0	29.05.2023	Versió primera
1	27.06.2024	Versió segona

Sumari

1.	Introducció	2
2.	Riscos. Estrès tèrmic i cop de calor.....	2
3.	Factors de risc.....	3
4.	Onades de calor.....	3
5.	Mesures preventives.....	4
6.	Personal vulnerable	6
7.	Com cal actuar en cas d'urgència?.....	7
8.	Informació Imprescindible.....	8
9.	Referències	8

1. Introducció

A la nostra organització hi ha treballs que es desenvolupen en part a l'aire lliure (personal del Servei de Granges, personal de seguretat, personal de manteniment, monitors esportius, personal docent i investigador, etc.). Les persones que els desenvolupen poden estar exposades a condicions meteorològiques adverses, que poden suposar un risc per a la salut.

En aquest full informatiu, ens centrarem en els riscos derivats de l'exposició a temperatures elevades.



2. Riscos. Estrès tèrmic i cop de calor

L'exposició del cos a la insolació solar o a temperatures elevades pot ocasionar danys a la salut, des de cremades cutànies fins a l'augment de la temperatura interna de l'organisme (estrès tèrmic). En aquest cas, si l'organisme no aconsegueix fer baixar la temperatura i la situació es manté en el temps, començaran a aparèixer tot un conjunt de símptomes que poden desembocar en l'anomenat *cop de calor*.

Cop de calor	
Origen	<ul style="list-style-type: none"> Fallida del mecanisme de regulació de temperatura Augmenta la temperatura corporal (més de 40 °C) Fatiga, nàusees, vertigen o mareig, malestar en general
Efectes	<ul style="list-style-type: none"> Agitació, confusió, desorientació Irritabilitat, canvis de comportament Pols ràpid i accelerat Pèrdua de la consciència, probable aparició de convulsions i coma <p>MOLT GREUS</p>
Conseqüències	<ul style="list-style-type: none"> Requereix assistència hospitalària urgent Pot provocar la mort

Font: [El treball i la calor: més prevenció a l'estiu](#). Secretaria d'Ocupació i Relacions Laborals. Generalitat de Catalunya.

3. Factors de risc

Per evitar l'aparició d'aquests símptomes, cal tenir especial cura a controlar els principals factors de risc, que són:

Condicions de treball	Factors de risc
Condicions ambientals de l'entorn	Temperatures elevades, radiació ultraviolada elevada, humitat alta.
Característiques de la roba de treball	Roba o equips de protecció individual inapropiats (de colors foscos, no transpirables).
Activitat física	Tasques exigents físicament, dinàmiques de ritme alt o intensitat elevada.

4. Onades de calor

En condicions adverses, com ara una onada de calor, els riscos augmenten considerablement, per la qual cosa els diferents àmbits funcionals han d'estar atents als avisos emesos pel Servei de Previsió.

La consideració de risc derivat d'una onada de calor sempre l'estableix el Servei Meteorològic de Catalunya i pot suposar fins i tot l'activació d'alertes territorials per la Direcció General de Protecció Civil de la Generalitat.

En aquesta situació, tant el Servei de Previsió com els àmbits afectats poden implantar de manera urgent mesures preventives especials, que poden incloure fins i tot la prohibició de dur a terme les tasques laborals a l'exterior dels edificis.

La UAB aconsella adoptar les mesures de prevenció que estableix el Departament de Treball , com mantenir-se a l'ombra, hidratar-se, fer ús de protecció solar, utilitzar ulleres de sol i fer ús de de barrets i gorres.

Davant la previsió d'altres temperatures durant els propers dies, l'Àrea de Previsió i Assistència de la UAB fa arribar recomanacions de seguretat a la comunitat universitària (persones treballadores i estudiants).



La UAB aconsella adoptar les mesures de prevenció que estableix el Departament de Treball, com mantenir-se a l'ombra, hidratar-se, fer ús de protecció solar, utilitzar ulleres de sol i fer ús de de barrets i gorres.

Onada de calor. Exemple de notícia publicada al web.

5. Mesures preventives

- **Planifiquen les tasques.** Cal evitar les activitats físiques intenses en les hores centrals del dia.

Cal organitzar les tasques de manera que les activitats més exigents físicament es portin a terme en les hores de menys calor. Modifiqueu horaris, comenceu abans.

Recordeu que la franja de més insolació i risc és la compresa entre les 11 i les 16 h.



Font: [Davant la calor, fem prevenió](#). Generalitat de Catalunya.

- **Reduïu la intensitat física.** Eviteu en la mesura del possible les tasques manuals. Mecanitzeu tot allò que sigui factible mecanitzar.

Si no és possible reduir la intensitat física, reduïu el temps d'exposició fent rotacions entre el personal.

A més a més, heu d'augmentar les pauses per afavorir la recuperació del personal.

- **Eviteu la insolació directa.** En els llocs on no hi hagi ombra natural, és necessari instal·lar-hi mitjans de protecció per crear-ne (tendals, parasols, etc.) i evitar així l'exposició directa al sol.



Font: Exemple d'instal·lació de tendal a la UAB.

- **Protegiu-vos enfront de la insolació directa.** Feu-ho tots els dies, també els ennuvolats, ja que les radiacions passen a través dels núvols.

Vestiu roba ampla, clara i transpirable que cobreixi la major part del cos. Desestimeu la roba vella i amb forats i desgasts, ja que ofereix menys protecció.

Les fibres sintètiques protegeixen més enfront de la radiació ultraviolada que no pas els teixits naturals.



Font: [Davant la calor, fem prevenció.](#)
Generalitat de Catalunya.

Utilitzeu barrets d'ala ampla o gorres de tela per protegir també el coll i les orelles.

Porteu ulleres de sol que filtrin les radiacions ultraviolades.

Utilitzeu calçat fresc i còmode, que transpiri.

Protegeix-te la pell de la radiació ultraviolada del sol
Excés de sol = cremades = càncer de pell

a la feina cap risc

Cobreix-te amb roba llarga i ampla per protegir la pell del sol

Protegeix-te el cap, la cara, les orelles i el coll, amb un barret d'ala ampla circular o lateral.

Consulta la radiació UV

Busca l'ombra. No et quedis al sol, sempre que sigui possible, durant els períodes amb més radiacions ultraviolades (10 am - 3 pm). Cal quedar-se a l'ombra durant els descansos

Fes ús de protecció solar, SPF 30 o més.

Utilitza ulleres de sol amb protecció UV

Hidrata't

UV ÍNDEX

BAIX	MODERAT	ALT	MOLT ALT	EXTREM
UV ÍNDEX 01	UV ÍNDEX 02	UV ÍNDEX 03	UV ÍNDEX 04	UV ÍNDEX 05
UV ÍNDEX 06	UV ÍNDEX 07	UV ÍNDEX 08	UV ÍNDEX 09	UV ÍNDEX 10
Necessita protecció : cal mantenir-se a l'ombra durant les hores centrals del dia i utilitzar roba de treball, protecció solar i barret.				Necessita protecció extra : evita sortir durant les hores centrals del dia. Busca l'ombra. És imprescindible utilitzar roba de treball, protecció solar i barret.

Font: [Davant la calor, fem prevenció.](#) Departament d'Empresa i Treball.
Generalitat de Catalunya.

- **Utilitzeu protecció solar.** Poseu-vos crema solar en les zones de la pell descobertes 20 minuts abans de començar a treballar a l'exterior i regularment al llarg del dia.

És aconsellable un factor de protecció 30 o superior en les zones cutànies exposades al sol.

No us oblideu de les orelles, el nas i els llavis.

Torneu-vos a posar crema cada dues hores o si sueu molt.

Poseu-vos-en la quantitat adequada i vigileu que no s'hagi superat la data de caducitat.

El fet de protegir la pell **no suposa que pugueu perllongar l'exposició al sol**.

- **Descanseu en espais frescs.** Cal planificar els descansos per donar resposta no només a la fatiga, sinó també a una possible sobrecàrrega tèrmica.

S'han de preveure zones de descans properes, climatitzades o amb ambients frescos i ombrívols, per tal d'afavorir la recuperació de la temperatura.

- **Hidrateu-vos.** Beveu aigua i suc de fruita de manera freqüent al llarg de la jornada.

No us espereu a tenir set. Recordeu que la sensació de set ja és una alarma de manca d'hidratació.

Eviteu les begudes alcohòliques, ja que augmenten la pèrdua de líquid.

Eviteu begudes molt fredes o molt calentes.

Cal disposar de punts d'aigua propers al lloc de treball.

Feu pauses per beure de manera freqüent.

És recomanable mantenir una bona hidratació també en acabar la jornada de treball.

- **Eviteu els dinars calòrics.** Escolliu menjars lleugers, eviteu salses, els fregits i els arrebossats.

Mengeu amanides i, en general, aliments rics en aigua, com ara hortalisses i fruites.



- **No treballeu sols.** Per tal d'assegurar la supervisió mútua, cal evitar el treball en solitari.

6. Personal vulnerable

Les diferències individuals poden fer aparèixer respostes diferents enfront de la calor. Hi ha característiques personals que augmenten el risc de patir un cop de calor, per exemple (llista indicativa, no exhaustiva):

- L'edat (tenir més de 55 anys)
- L'obesitat
- Tenir antecedents de cop de calor
- Prendre medicaments (diürètics, tranquil·litzants...)
- Les malalties cardiovasculars
- Les malalties respiratòries
- Les malalties metabòliques
- La diabetis
- L'embaràs

Si us trobeu en alguna d'aquestes situacions, o en cas de dubte, contacteu amb la Unitat de Salut Laboral (unitat.salut.laboral@uab.cat).

7. Com cal actuar en cas d'urgència?

En cas de presentar-se un cop de calor, és molt important actuar ràpidament.

Si detecteu que alguna persona està patint un cop de calor, **activeu** el protocol sanitari. **Demaneu ajuda externa immediata, trucant al Servei de Seguretat i Vigilància al 2525 (93 581 25 25)**. Sinó és al Campus, truqueu al 112.



En aquestes situacions cal fer baixar la temperatura corporal ràpidament. Per això cal:

- Indicar a la persona afectada que deixi immediatament l'activitat física, si encara no ho ha fet.
- Traslladar-la a un espai fresc i ventilat.
- Treure-li la roba, o bé descordar-la-hi.
- Mullar la persona o bé posar-li roba humida a la major part del cos, incloent-hi el cap i el clatell, per fer-li baixar la temperatura corporal.
- Si la persona està conscient, fer-li beure aigua fresca (no freda) en quantitats molt petites.



Recordeu que cal parar atenció als signes i símptomes del cop de calor, que inclouen:

- Alta temperatura corporal.
- Pell seca i calenta. A més, es pot tornar de color vermell a mesura que augmenta la temperatura corporal.
- Conducta alterada (confusió, agitació, parla confusa, deliris...).

- El mal de cap, el vertigen i l'aparició de rampes musculars també poden acabar sent precursors del cop de calor.

8. Informació Imprescindible

- **Comunicació d'accidents, incidents i condicions de risc**

Comuniqueu immediatament tots els accidents, incidents o condicions de risc al vostre responsable immediat i/o al Servei de Prevenió de la UAB:

[Formulari en cas d'accident o incident](#)

[Formulari en cas de detectar un risc](#)

- **Informació i contacte**

Per a més informació:

a.prevenio.assistencia@uab.cat

[Web del Servei de Prevenió, Àrea de Prevenió i Assistència](#)

9. Referències

- Canal Salut. Gencat. [Consells per a l'estiu](#).
- Notícies INSST. Material divulgatiu. [Que el calor no te queme](#).
- Departament d'Empresa i Treball. [Campanya informativa i de sensibilització per evitar els cops de calor](#).