



Previsió Laboral Gironina SLU

Com afrontar la calor a l'obra

Como afrontar el calor en la obra



Seu PLG a GIRONA:

c/ Figuerola, 15
CP 17001
Tel. 972 215751
Fax. 972 414516
info@plgironina.com
www.plgironina.com

CENTRES

FIGUERES

Vilafant, 63-65 baixos
CP 17600
Tel. 972 505031
Fax. 972 516383

RIPOLL

Polígon La Barricona. Nau 6
CP 17500
Tel. 972 703453
Fax. 972 702396

OLOT

Verge de Núria, 5 baixos
CP 17800
Tel. 972 263403
Fax. 972 270142

PALOL DE REVARDIT

Centre de Formació
Carretera C-66, Km 39
CP 17843
Tel. 972 596460
Fax. 972 596461



Efectes sobre la salut / Efectos sobre la salud

Cremades de la pell

Produïdes per l'exposició continuada al sol, que acaba provocant envelliment prematur i augmenta el risc d'aparició de càncer de pell

Quemaduras de la piel

Producidas por la exposición continuada al sol, que acaba provocando envejecimiento prematuro y aumenta el riesgo de aparición de cáncer de piel

Insolació

Mal de cap per incidència directe del sol sobre el cap

Insolación

Dolor de cabeza por la incidencia directa del sol sobre la cabeza

Inflamació ocular

Produït per l'exposició directe dels raigs de sol al ulls

Inflamación ocular

Producido por la exposición directa de los rayos del sol a los ojos

Deshidratació

Causat per la pèrdua de líquids i sals minerals per la suor al patir un excés de temperatura

Deshidratación

Causado por la pérdida de líquidos y sales minerales por el sudor al sufrir un exceso de temperatura

Prevenió / Prevención

Evitar les exposicions innecessàries al sol
Utilitzar roba adequada
Aplicar cremes solars de protecció total a les parts descobertes

Evitar las exposiciones innecesarias al sol
Utilizar ropa adecuada
Aplicar cremas solares de protección total en las partes descubiertas

Cobrir-se el cap adequadament (casc)

Cubrirse la cabeza adecuadamente (casco)

No mirar directament al sol
Utilitzar el casc amb visera

No mirar directamente al sol
Utilizar el casco con visera

Beure amb regularitat preferiblement aigua o begudes isotòniques

Beber con regularidad preferiblemente agua o bebidas isotónicas



Roba apropiada

La vestimenta adequada per a resistir la calor ha de ser de colors clars, ample i que permeti la circulació de l'aire.

La vestimenta adecuada para resistir el calor tiene que ser de colores claros, amplia y que permita la circulación del aire.

Ropa apropiada

Si és possible de fibres naturals (cotó)
Si es posible de fibras naturales (algodón)

Les cremes s'han d'utilitzar tot i estar ennuvolat
Las cremas se deben usar aunque esté nublado

Protecció solar

30 minuts abans de l'exposició al sol aplicar cremes de protecció solar de factor superior a 50. Cada 2 o 3 hores tornar a posar-se'n.

30 minutos antes de la exposición al sol aplicar cremas de protección solar de factor superior a 50. Cada 2 o 3 horas volver a ponerse.

Protección solar



Hidratació

És recomanable hidratar-se cada 30 minuts amb begudes isotòniques o aigua. Evitar les begudes alcohòliques o amb sucre, i els menjars amb excés de greix.

Es recomendable hidratarse cada 30 minutos con bebidas isotónicas o agua. Evitar las bebidas alcohólicas o con azúcar, y las comidas con exceso de grasa.

Hidratación

Beure entre 2 i 3 litres al dia
Beber entre 2 i 3 litros al día

