



**FULL INFORMATIU PER A DELEGATS I DELEGADES DE PREVENCIÓ**

**TEMPERATURES: FRED, CALOR O DISCONFORT TÈRMIC.  
DE LA IDENTIFICACIÓ A LA INTERVENCIÓ**

Novembre de 2011

Les condicions ambientals dels llocs de treball, com la temperatura, la radiació, la humitat i la velocitat del aire, juntament amb el grau d'activitat de la feina i la roba que es porti, poden originar situacions de risc per a la salut dels treballadors i treballadores. Per aquest motiu, el Reial decret (RD) 486/1997 estableix amb caràcter general que les condicions ambientals dels llocs de treball no han de suposar un risc per a la salut dels treballadors i treballadores, i que en la mesura del possible tampoc han de constituir una font de incomoditat o molèstia, i estableix que s'han d'evitar les temperatures i les humitats extremes, els canvis bruscos de temperatura, els corrents d'aire molestos, les olors desagradables, etc.

Per tant, la intervenció sindical davant de situacions de fred o de calor ha d'estar focalitzada tant a garantir un ambient de treball confortable com a protegir la salut davant situacions extremes.

Per avaluar aquesta exposició disposem d'un ventall molt ampli de metodologies i fórmules, cadascuna de les quals adreçada a identificar una situació diferent. Per això, és fonamental definir prèviament en quina situació ens trobem i què volem avaluar.

La nostra participació ha d'estar garantida en tot el procés, des de l'inici a l'hora de determinar què busquem, la selecció de la metodologia, la presa de mesures, la determinació de causes fins a la proposta de mesures preventives. No només perquè ho diu la llei, sinó perquè és una garantia de qualitat en tot el procés preventiu.

Per tot això, i amb l'objectiu de defensar els drets i la salut dels treballadors i treballadores i del dret a tenir un ambient confortable al lloc de treball, mitjançant aquest full informatiu volem situar com podem participar activament en el procés d'identificació, avaluació, intervenció i prevenció d'aquest risc, que està tan present al conjunt de centres de treball i afecta molts treballadors i treballadores del nostre país.

**l'objectiu d'aquest full informatiu és identificar les condicions ambientals dels centres de treball, els procediments per avaluar-los i com fer propostes d'actuació.**

Amb el finançament de la  
Fundación para la  
Prevención de Riesgos  
Laborales. IT0085/2010:



**FUNDACIÓN  
PARA LA  
PREVENCIÓN  
DE RIESGOS  
LABORALES**

### 3. Quins són els riscos, quan parlem de temperatura?

...Disconfort o estrès?

Les condicions ambientals dels llocs de treball poden donar lloc a dues situacions: **estrès tèrmic i disconfort tèrmic**, generades tant per calor com per fred.

L'**estrès tèrmic per calor** és la càrrega de calor que els treballadors i treballadores reben i acumulen en el seu cos per la interacció entre les condicions ambientals (temperatura, radiacions, velocitat de l'aire i humitat) del seu lloc de treball, l'activitat física que realitzen i la roba que porten.

Si, per contra, el flux de calor que es desprèn a l'ambient és excessiu, la temperatura del cos descendeix i hi pot haver **risc d'estrès per fred**. L'exposició laboral a ambients freds (cambres frigorífiques, escorxadors, magatzems freds, farmacèutiques, etc.) depèn fonamentalment de la temperatura i la velocitat de l'aire.

Fent feines a l'exterior també hi pot haver condicions que afavoreixin l'estrès tèrmic per calor o per fred. L'estrès tèrmic desencadena un conjunt d'alteracions a l'organisme que poden produir danys en la salut, que poden arribar a ser molt greus, fins i tot causar la mort, com és el cas del cop de calor o la hipotèrmia.

El **confort tèrmic** és la satisfacció d'un individu en relació amb les condicions tèrmiques de l'ambient. Depèn de les percepcions individuals i és influït per l'activitat física, la roba i les fluctuacions de les característiques de l'ambient tèrmic. La **situació de disconfort tèrmic** és una situació menys definida, però recollida en la nostra legislació, ja que es pot donar en situacions que, tot i complir amb la normativa vigent, generen un disconfort en els treballadors i treballadores que pot repercutir en la seguretat i la salut d'un treballador o treballadora o un conjunt d'ells.

### 2. Quina normativa és aplicable en aquest àmbit?

La normativa de referència és l'**RD 486/1997, de 14 de abril, pel qual s'estableixen les disposicions mínimes de seguretat i salut als llocs de treball**, on se situen els paràmetres o condicions que hauran de complir-se en els locals de treball tancats (incloent-hi els locals de descans, primers auxilis, menjadors...). També es disposa de la **Guia tècnica del mateix reglament de l'INSHT**, on s'exposen criteris i recomanacions per facilitar el compliment d'aquest RD.

⇒ D'altra banda, aproximadament des del novembre del 2009, ja és aplicable a l'Estat espanyol una nova normativa sobre la climatització d'edificis que afecta locals de concurrència pública (teatres, cinemes, restauració, aeroports...), comercials (botigues, supermercats, grans magatzems, centres comercials i similars) i administratius.

Es tracta de la **instrucció tècnica 3.8 del Reglament d'instal·lacions tèrmiques dels edificis (d'ara endavant, RITE) (RD 1027/2007)**, que afecta tant els edificis nous com els ja existents. L'essència d'aquesta instrucció rau en la reducció del consum d'energia, però pot ser interessant per als treballadors i treballadores d'aquests tipus d'edificis (comercials, administratius i de pública concurrència), des del punt de vista del confort tèrmic, perquè estableix un interval de temperatura més restrictiu que l'RD 486/1997. I, a més, requereix la visualització de la temperatura i la humitat en superfícies superiors a 1.000 m<sup>2</sup> mitjançant un dispositiu adient.

### 3. Però... si parlem de fred i calor, de què parlem?

Quan es parla de fred i calor, no només ens referim a la temperatura, sinó a un conjunt de paràmetres termohigromètrics que configuren aquesta dimensió: la temperatura, la humitat relativa, la velocitat de l'aire i la renovació de l'aire.

Anem a veure cada paràmetre:

1. Segons la normativa els **interval·ls de temperatura** en espais tancats es relacionen amb el tipus de feina que hem de fer-hi: no és el mateix estar en repòs que fent un esforç físic. Així, amb aquest factor de correcció, els interval·ls **més adequats** segons la normativa són els següents:

- ⇒ **Amb feines sedentàries: de 17 a 27°C** (tots dos inclosos)
- ⇒ **Amb feines lleugeres: de 14 a 25°C** (tots dos inclosos)





Aquesta temperatura es mesura en graus Celsius o graus centígrads (°C), amb un termòmetre convencional de bulb.

Però, què s'entén per feina sedentària i feina lleugera?

Feines sedentàries	Feines lleugeres
Feines que impliquen poc desplaçament (de manera ocasional) o cap desplaçament. Oficines o similars.  <i>Ex: feines amb ordinador, tasques en banc petit d'eines, conducció de vehicles en condicions normals, feines amb eines de baixa potència...</i>	Feines no sedentàries.  <i>Ex: martellejar, conduir camions, enguixar, maneig manual de material moderadament pesat, cavar...</i>

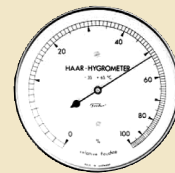
*Exemples extrets de la Guia tècnica per a l'avaluació i la prevenció dels riscos relatius a la utilització dels llocs de treball de l'INSHT (RD 486/1997)*

 No et confonguis! Si mesurem la temperatura i obtenim **un valor superior a 27°C no significa que ens trobem en una situació d'estrès tèrmic** per calor, ja que l'avaluació d'aquest risc dependrà de molts altres factors, però sí que hi haurà el risc. Per aquesta raó, s'ha d'avaluar.

 La **instrucció tècnica 3.8 del RITE (RD 1027/2007)** sobre la climatització d'edificis de concurrència pública, comercials i administratius és més restrictiva en relació amb l'interval de temperatures. **Aquesta instrucció estableix que la temperatura no serà superior a 21°C en els recintes calefactats i no inferior a 26°C en recintes refrigerats.** Per tant, si aquesta normativa afecta el teu centre de treball, és un aspecte positiu que cal tenir en compte.

2. Segons la normativa, la **humitat relativa** es mesura amb un higròmetre (tot i que, normalment s'utilitza un aparell combinat que mesura alhora temperatura i humitat) i s'expressa en %. Ha d'estar entre els paràmetres:

- ⇒ **Amb caràcter general: 30-70%**
- ⇒ **Amb riscos d'electricitat estàtica: 50-70%**



3. Segons la normativa, la **velocitat de l'aire**, que es mesura amb un anemòmetre i s'expressa en metres per segon (m/s), no superarà els valors següents segons el tipus d'ambient en el qual ens trobem:

- ⇒ **Ambients no calorosos: 0,25m/s**
- ⇒ **Ambients calorosos\* amb feina sedentària: 0,5 m/s**
- ⇒ **Ambients calorosos amb feina no sedentària: 0,75 m/s**

\*Atenció: es considera un ambient calorós quan se superen els 27°C



En el cas d'ambients amb aire condicionat, la velocitat de l'aire no excedirà els 0,25 m/s en feines sedentàries, i els 0,35 m/s en feines no sedentàries.

4. Segons la normativa, la **renovació mínima de l'aire net**, que s'expressa en m<sup>3</sup>/h, és:

- ⇒ **Feines sedentàries en ambients no calorosos ni contaminats:**  
**30 m<sup>3</sup>/h por treballador o treballadora**
- ⇒ **En els altres casos: 50 m<sup>3</sup>/h por treballador o treballadora**

## 4. I tot això, com s'avalua?

**En primer lloc, cal definir en quina situació ens trobem: estrès o disconfort.**

A partir d'aquí s'utilitzarà una metodologia o una altra:

- Si es tracta de condicions extremes (el que s'anomena *estrès*), s'avaluarà des de l'especialitat de la higiene.
- Si parlem d'ambient fred o calorós, és a dir, del *disconfort*, es farà generalment en l'àmbit de l'ergonomia.

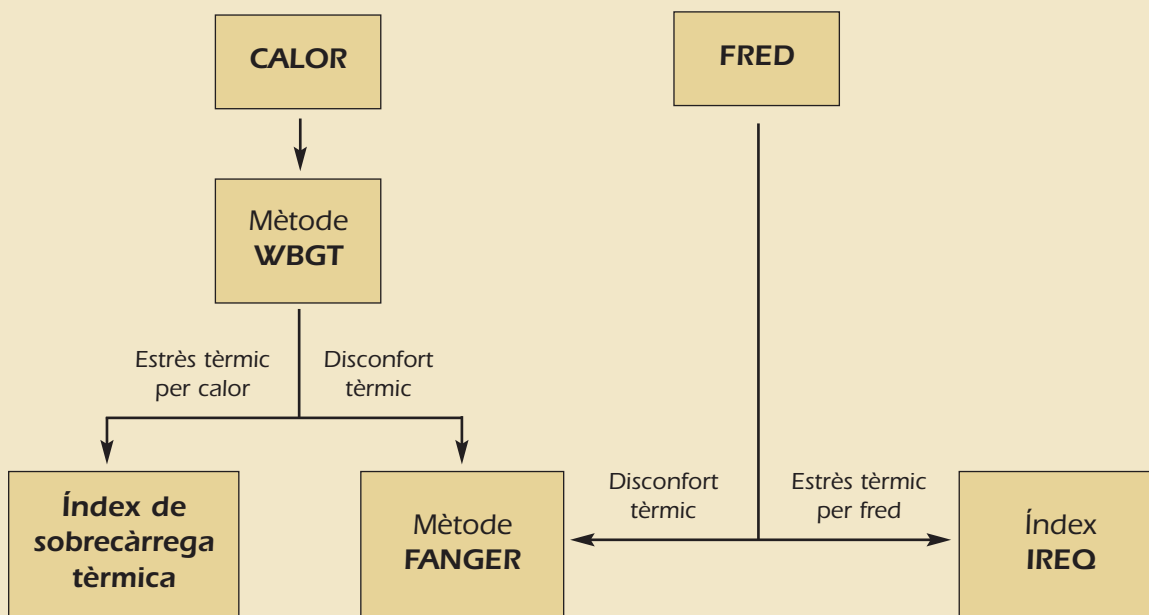


Un aspecte molt important que cal tenir en compte en aquesta avaluació és la **relació d'aquest risc amb altres riscos**, com l'exposició simultània a substàncies tòxiques i altes temperatures, ja que aquesta combinació pot fer que el risc per inhalació o contacte a través de la pell de productes químics s'incrementi. (Per exemple: la calor afavoreix l'emissió de vapors de substàncies volàtils com ara els dissolvents; si augmenta el flux sanguini en els pulmons, l'absorció respiratòria de tòxics s'incrementa, de la mateixa manera que si augmenta la suor s'afavoreix l'absorció de certes substàncies a través de la pell.)



Revisa el concert d'activitat preventiva! Per veure si s'ha contractat i s'inclou l'avaluació, la medicació i el control d'aquest risc (article 20 del Reglament dels serveis de prevenció [RSP]<sup>1</sup>).

¿Qué método de evaluación se debe utilizar en cada caso? Para centrar ideas:



## CALOR

**Mètode WBGT (norma UNE-EN 27243.95):** Mètode senzill que s'utilitza quan s'identifica una situació d'ambient calorós on podria donar-se una situació d'estrès o de disconfort. És un mètode que es pot aplicar com a instrument previ, perquè permet discriminar ràpidament si ens trobem o no en una situació de risc d'estrès tèrmic, per establir un programa de mesures preventives o utilitzar una metodologia més específica a posteriori.

El mètode es basa en l'aplicació d'unes fórmules on apareixen paràmetres com la temperatura de globus (Tg), la temperatura humida natural (Thn) i la temperatura seca de l'aire (Tsa), que és la temperatura que obtenim amb el termòmetre convencional.

El resultat obtingut es compararà amb un valor de referència, que dependrà del consum metabòlic, que a la vegada dependrà de l'activitat física dels treballadors i treballadores.

Els resultats d'aquesta avaluació ens han de portar alguna d'aquestes accions:

- Si ens trobem en una situació de risc per estrès tèrmic, es recomana utilitzar algun altre mètode més precís, com la sobrecàrrega tèrmica estimada.
- Si no ens trobem en una situació d'estrès tèrmic per calor, s'ha de considerar el disconfort tèrmic i s'haurà d'avaluar amb el mètode Fanger.
- Caldrà adoptar mesures preventives, en el cas que la situació sigui molt clara.

<sup>1</sup> El full informatiu "Serveis de prevenció: nou marc normatiu i criteris d'acció sindical" (edició: desembre de 2011) conté més informació sobre aquest tema i es pot trobar al web: [www.ccoo.cat/salutlaboral](http://www.ccoo.cat/salutlaboral).

### ...has de saber del mètode WBGT:

- Que s'aplica preferentment a persones aclimatades.
- Que portin roba d'estiu (en cas contrari, s'aplicaran factors correctors).
- Que estiguin exposades a velocitats d'aire molt baixes.



Si en aplicar el mètode WBGT no s'identifica una situació d'estrès tèrmic, no vol dir que no s'ha de fer res més. Al contrari, significa que hem de valorar el disconfort tèrmic. La metodologia per avaluar el disconfort tèrmic es troba descrita en aquest full informatiu més endavant.

## AVALUACIÓ D'ESTRÈS TÈRMIC PER CALOR

**Mètode de sobrecàrrega tèrmica estimada (norma UNE-EN ISO 7933.05):** Mètode més específic per a situacions de risc d'estrès tèrmic, que permet obtenir el temps màxim recomanable de permanència en una situació determinada per sobre de la qual podrien produir-se danys per a la salut dels treballadors i treballadores.

Aquest mètode es basa en el manteniment de l'equilibri tèrmic, que estima la pèrdua d'aigua per sudoració i l'augment de la temperatura interna que el cos experimentarà com a resposta a les condicions de treball. Calcula també la durada màxima de treball, tant per la pèrdua d'aigua com per la sobrecàrrega tèrmica i diferencia els valors límits per a individus aclimatats i no aclimatats en funció del grau de protecció que es vol.

### ...has de saber de la sobrecàrrega tèrmica estimada:

- Que es recomana aplicar en períodes curts d'exposició i situacions d'agressió tèrmica intensa.
- Que es recomana quan s'identifica una situació d'estrès tèrmic mitjançant el mètode WBGT.
- L'estratègia i el procediment d'avaluació són molt complexos i rigorosos.

## FRED

### AVALUACIÓ D'ESTRÈS TÈRMIC PER FRED

Segons la *Guia tècnica per a l'avaluació i la prevenció dels riscos relatius a la utilització dels llocs de treball* de l'INSHT en relació amb l'RD 486/1997, es recomana avaluar el risc d'estrès tèrmic per fred quan la temperatura dels llocs de treball és inferior a 10 °C i especialment en les feines que, per les característiques del procés i les operacions que cal desenvolupar, s'hagin de realitzar en ambients freds.

Per a l'avaluació del risc per refredament general, es recomana utilitzar l'**índex IREQ (aïllament requerit de la vestimenta)**, descrit en la norma UNE-ENV ISO 11079:98, que quantifica l'aïllament tèrmic que ha de proporcionar la vestimenta, tant en feines en espais interiors com en exteriors, per evitar una pèrdua neta de calor del cos, i que podria tenir com a conseqüència el refredament general.

Les dades de partida per dur a terme aquesta avaluació són les mesures ambientals de temperatura, velocitat de l'aire, humitat, radiació i l'estimació de la càrrega metabòlica. Amb aquest mètode es pot avaluar l'estrès per fred tant en termes de refredament general del cos com de refredament local de certes parts del cos com, per exemple, de les extremitats i la cara.

L'avaluació dels riscos deguts al refredament localitzat es pot portar a terme a través de l'**índex experimental WCI** (de refredament pel vent), especialment indicat per a l'exposició al fred en exteriors, basat en el poder de refredament del vent. Complementàriament, s'utilitzen mesuraments de la temperatura cutània de les mans.

En el cas específic de les **cambres frigorífiques**, l'RD **1561/1995** estableix períodes de descans en la jornada laboral perquè l'organisme exposat al fred intens es pugui recuperar.

## DISCONFORT TÈRMIC

### AVALUACIÓ DE DISCONFORT TÈRMIC (tant per calor com per fred)

En la valoració del confort tèrmic als locals tancats, es recomana utilitzar el **mètode Fanger**, que, a partir de la informació relativa a la vestimenta, la taxa metabòlica, la temperatura de l'aire, la temperatura radiant mitjana, la velocitat relativa de l'aire i la humitat relativa o la pressió parcial del vapor d'aigua, calcula l'índex PMV (vot mitjà estimat), que permet identificar la sensació tèrmica global corresponent en un determinat ambient tèrmic, és a dir, el grau de confort, i a partir d'aquí, es relaciona amb el PPD (percentatge estimat d'insatisfets), que fa referència al percentatge de persones que consideren aquesta situació com a no confortable.

Aquest mètode àmpliament utilitzat es recull en la norma **UNE-EN ISO 7730:96** Ambients tèrmics moderats. Determinació dels índexs PMV i PPD i especificacions de les condicions per al benestar tèrmic.

S'ha de tenir en compte que el càlcul del PMV i del PPD permet identificar situacions d'incomoditat tèrmica percebudes pel cos en el seu conjunt. No obstant això, hi ha diversos factors, com ara els corrents d'aire, la diferència de temperatura vertical, el contacte amb superfícies fredes o calentes, que poden provocar incomoditat al treballador o treballadora, encara que la situació global hagi estat valorada com a satisfactòria pel mètode Fanger.

Així doncs, en aquests casos s'hauria de completar l'avaluació amb l'estudi de la **incomoditat tèrmica local** (vegeu NTP 501: "Ambient tèrmic. Disconfort tèrmic local" de l'INSHT).

### ...has de saber del mètode Fanger:

- Que s'utilitza per avaluar el confort tèrmic per al cos en el seu conjunt.
- Que s'utilitza en llocs de treball en els quals no hi ha una possible situació d'estrès tèrmic.
- Igual que el mètode WBGT, té en compte variables com el tipus de roba, l'activitat que es realitza, la temperatura i la velocitat de l'aire i la humitat.

## 5. Mesures preventives

Davant del risc d'estrès tèrmic o disconfort, com no podia ser d'una altra manera i com és comú amb la resta de riscos, la Llei de prevenció de riscos laborals (LPRL) estableix l'obligació de l'empresari o empresària de seguir uns **principis d'acció preventiva**; una jerarquia a l'hora d'establir mesures preventives, que es basa en el fet d'actuar sobre l'origen del risc, és a dir, prioritza l'adopció de mesures col·lectives davant les individuals.

Però... i si l'activitat es realitza a l'exterior?

Segons l'RD 486/1997, en els llocs de treball a l'aire lliure i en els locals de treball que, per la seva activitat, no poden quedar tancats, s'hauran de prendre mesures perquè els treballadors i treballadores puguin protegir-se davant les inclemències del temps.

Per tant, la impossibilitat d'intervenir sobre l'origen en aquest tipus d'activitats fa que les mesures principals siguin de caire organitzatiu, com: dur a terme les tasques de més esforç físic a les hores de menys calor de la jornada, rotació, pauses en zones amb climatització adequada, etc. I cal aplicar també mesures de protecció individual com roba de treball, cremes protectores, entre d'altres.

Recordeu que, en el cas que no es tinguin en compte les teves propostes, l'article 36.4 de la LPRL estableix l'obligació que aquesta decisió negativa de l'empresari o empresària sigui motivada.

En la Guia sindical per a la prevenció de riscos en els llocs de treball i en el seu curs de formació sindical trobareu exemples sobre mesures preventives per als riscos d'estrès i disconfort tèrmic.<sup>2</sup>

<sup>2</sup> Aquesta informació la podeu trobar en l'apartat d'eines sindicals del web: [www.ccoo.cat/salutlaboral](http://www.ccoo.cat/salutlaboral).



## 6. I a la teva empresa... Fes-te algunes preguntes...

### POSSIBLES RESPOSTES

PREGUNTES	ESTRÉS TÈRMIC CALOR	DISCONFORT TÈRMIC (tant calor com fred)	ESTRÉS TÈRMIC FRED
<b>1. En quina situació d'exposició a risc et trobes a la teva empresa?</b>	Situació de temperatures altes.	Condicions ambientals que provoquen incomoditat o molèsties.	Situació de temperatures baixes.
<b>2. Com es pot avaluar aquest risc i quina metodologia triem?</b>	Mètode WBGT. Mètode de sobrecàrrega tèrmica estimada (UNE-EN ISO 7933.05).	Mètode Fanger (UNE-EN ISO 7730:96).	Índex IREQ (UNE-ENV ISO 11079.98) <sup>3</sup> . Índex experimental WCI.



Acorda les condicions de la presa de mostres, l'època de l'any, el dia i l'hora de més fred o calor. Cal tenir en compte que hi ha llocs de treball que no són fixos. CAL FER UN CALENDARI.

<b>3. Quina mena de propostes de mesures preventives podem fer per intervenir sobre el risc?</b>	Mesures tècniques en origen de les fonts de calor.  Mesures organitzatives. Mesures de protecció personal.	Mesures tècniques i organitzatives.  Cal evitar corrents i canvis bruscos de temperatura, garantir la ventilació i la renovació de l'aire, etc.	Mesures organitzatives (reducció de temps d'exposició, etc.).  Mesures de protecció personal.
--	---	---	---

**4. S'han acordat i planificat les mesures preventives i el seguiment de la implementació d'aquestes mesures preventives?** Pensa que les activitats d'informació i formació són accions complementàries que han d'afavorir la implementació d'altres mesures, i la vigilància de la salut és un instrument previst en la Llei per vigilar l'impacte que tenen les condicions de treball sobre la salut dels treballadors i treballadores.



Recorda que en tot aquest procés s'ha de complir el dret de consulta, informació i participació dels treballadors i treballadores i dels delegats de prevenció (DP) tal com estableix l'article 18 de la Llei de prevenció de riscos laborals (LPRL) i els articles 11 i 12 del Reial decret 486/1997.

**NO ET DEIXIS CONVÈNCER... LA PARTICIPACIÓ NO ÉS UN PROBLEMA, ANS AL CONTRARI... ÉS GARANTIA D'ÈXIT**

<sup>3</sup> En el cas concret de les cambres frigorífiques, l'RD 1561/1995 sobre jornades especials de treball estableix els règims de feina-descans segons la temperatura de les cambres.

És de vital importància que els delegats i delegades de prevenció exerceixin els seus **drets de PARTICIPACIÓ** durant tot el procés:

- ⇒ **En la identificació del risc:** Ja hem vist que és necessari i fonamental situar l'objectiu. Què busquem? En quin supòsit estem a l'empresa? En una possible situació de disconfort o bé en situació d'estrès tèrmic?
- ⇒ **En l'avaluació:** S'han de garantir la informació i la participació durant tot el procés:
  - **Abans per dissenyar l'avaluació:** és a dir, el mètode utilitzat, l'aparell de mesura, els llocs de treball que cal avaluar (com, per exemple, treballadors o treballadores que no tinguin un lloc de treball fix, de tal manera que es tindrà en compte tant la intensitat com el temps d'exposició de cada lloc que ocupi), la naturalesa del procés, el període estacional (en el cas de l'avaluació d'estrès tèrmic per calor generalment es durà a terme els mesos d'estiu, que són els més calorosos normalment), i l'horari del mesurament més desfavorable, entre d'altres.
  - **En el moment d'avaluar:** és a dir, el dia de l'avaluació, cal acompanyar el tècnic o tècnica encarregat del mesurament, perquè en cas que no es donessin les condicions de mesurament acordades o no habituals, se n'hauria de deixar constància, i per verificar que es compleixen aspectes essencials com que l'aparell estigui calibrat, es col·loqui de manera correcta, o s'estabilitzi abans de fer-ne la lectura.



Pensa que en tot mesurament hi haurà un marge d'error que s'ha de tenir en compte; és el que anomenem la *incertesa*. Tècnicament és molt complicat calcular aquesta dada. Per això, si obtenim valors molt pròxims als límits legals, hem de seguir promovent l'adopció de mesures preventives, ja que tenint en compte la incertesa podríem estar en una situació que no garanteix la seguretat i la salut dels treballadors i treballadores.

- ⇒ **En la proposta de mesures preventives:** perquè els representants dels treballadors i treballadores disposeu de molta informació i experiència sobre el tipus de treball que es duu a terme, i perquè coneixeu de bona mà les condicions reals d'exposició, i teniu línia directa amb els treballadors i treballadores implicats que de ben segur tindran molt a dir, i moltes idees sobre el tema.
- ⇒ **En la planificació de les activitats preventives:** Acorda i exigeix quines mesures preventives es duran a terme, qui serà el responsable de l'execució, com es farà, quin serà el termini establert i quin serà el pressupost. Aquesta etapa s'haurà de concretar normalment després de l'avaluació, però no sempre ha de ser així. La primera mesura que cal tenir en compte, la més eficaç i la que va amb més concordança amb la LPRL, és **eliminar els riscos en el seu origen**, de manera que, si la situació de risc és tan evident, no fa falta perdre temps ni diners per fer l'avaluació; passem a implantar mesures preventives i ja farem el mesurament com a instrument de seguiment.



En el cas de trobar-nos en una situació d'estrès tèrmic al nostre centre de treball, els plans d'emergència interior (PEI) haurien d'adaptar-se a aquests riscos i preveure, per exemple, el procediment que cal seguir en cas de donar-se un cop de calor. Comprova-ho!

- ⇒ En el **seguiment** de la implantació de mesures preventives i la seva eficàcia (hem aconseguit el que volíem?), així com per detectar els possibles canvis en les condicions de treball que impliqui l'actualització de l'avaluació de riscos. .



Revisa els protocols de vigilància de la salut per garantir que es controli el risc d'estar en una situació d'estrès tèrmic o disconfort.

Però, en cap cas, no pots oblidar que fer prevenció és comptar amb els protagonistes...

### **Participa i fes participar els teus companys i companyes!**

- Recull les seves necessitats, propostes, idees...
- Fes valdre el dret a l'adaptació del treball a les persones (art. 15 de la LPRL). Això significarà que hi pot haver determinades situacions i característiques de les persones que les facin especialment sensibles (art. 25 de la LPRL) a la calor i que, per tant, s'hagin de considerar **ESPECIALMENT SENSIBLES A LA CALOR**.

#### **...què pot ocasionar una especial sensibilitat?**

Algunes característiques individuals, com l'edat (major de 55 anys), l'estat d'hidratació (en ambients calorosos s'ha de garantir que es pugui beure aigua regularment), algunes malalties (com la diabetis, cardiovasculars, respiratòries, etc.), la presa de medicaments (com neurolèptics, tranquil·litzants, antidepressius, ansiolítics, i antihipertensius), el consum excessiu d'alcohol o drogues, entre d'altres, s'han de valorar a través de la vigilància de la salut.



S'ha d'exigir que en el protocol d'actuació en cas d'embaràs i/o lactància s'inclogui aquest risc, ja que se sap que l'exposició a condicions extremes de temperatura, tant per calor com per fred, pot tenir efectes perjudicials sobre l'embaràs i la lactància.<sup>4</sup>



En el cas de trobar-nos en una situació de risc i no arribar a un acord o compromís d'adopció de mesures preventives, recorda tenir en compte altres vies d'actuació, com ara la Comissió Tècnica de Seguretat i Salut Laboral del Tribunal Laboral de Catalunya i la Inspecció de Treball i Seguretat Social.

Si necessites suport per a qualsevol de les actuacions proposades en relació amb aquest tema, no ho dubtis: acudeix al sindicat i demana ajuda a l'estructura de salut laboral de la teva federació o unió territorial. Pots trobar les dades de contacte al web: [www.ccoo.cat/salutlaboral](http://www.ccoo.cat/salutlaboral) (Apartat "Qui som!")

<sup>4</sup> Full informatiu "Prestació per risc durant l'embaràs i la lactància natural" (desembre de 2009) i quadern per a delegats i delegades de prevenció "Acció sindical en salut laboral: idees i propostes per a la intervenció en l'empresa. Protecció de la treballadora embarassada o en període de lactància materna".

Amb el finançament de la  
Fundación para la  
Prevención de Riesgos  
Laborales. IT0085/2010:



FUNDACIÓN  
PARA LA  
PREVENCIÓN  
DE RIESGOS  
LABORALES



[www.ccoo.cat](http://www.ccoo.cat)