



LANA ETA TEMPERATURA ALTUAK



LANGILEENTZAKO NEURRIAK

LANA ANTOLATZEA:



Saihestu lan astunak bero handieneko lanaldietan eta orduetan, bai eta bakarkako lana ere.



Lan-erritmoa beroaren tolerantziaren arabera egokitzea.



Tarte erregularretan atseden hartzea leku itzaltsu, fresko edo klimatizatuetan.



BABESTU TEMPERATURA ALTUETATIK ETA EGUZKITIK:



Lan astunak egin ondoren eta lanaldia amaitzean, maiz freskatu eta dutxatu.



Arropa arina eta, kanpoko lanetan, biserak edo kapelak, eguzkitako betaurrekoak eta eguzkitako krema erabiltzea.



Eguzkitan aparkatuta dauden ibilgailuak aireztatzea gidatzen hasi aurretik.

HIDRATATU:



Ura edo gatzak dituzten edariak maiz edatea, egarri izan arte itxaron gabe.



Saihestu kafeinadun edariak edo azukredunak.

KALTEBERATASUN BEREZIA:



Gaixotasun kronikoagatik, medikazioagatik, adinagatik, haurdunaldiagatik eta abarregatik kaltebera bazara, zure lanpostua egokitu behar duzu. Jarri harremanetan zure Prebentzio Zerbitzuarekin.

BERO-KOLPEARI AUREA HARTZEA:



GELDITU jarduera karranpak, zorabioak, nekea, goragalea eta abar sentitzean.



Leku fresko edo klimatizatu batera erretiratzea eta egoera jakinaraztea.



Sintomek jarraitzen badute, **deitu 112 zenbakira**.



ENPRESARENTZAKO NEURRIAK

LANA ANTOLATZEA:



Lan-jarduera hasi aurretik tenperatura altuen eraginpean dauden langileen egokitzapena ziurtatzea.



Lanik astunenak berotasun gutxiagoko lanaldi eta orduetan programatzea eta bakarrik egitea saihestea.



Lan-erritmoa egokitzeko aukera ematea, beroarekiko tolerantziaren arabera, eta atsedena dien maiztasuna areagotzea.



HIDRATAZIOA ETA BABESA EMATEA TENPERATURA ALTUEN ETA EGUZKIAREN AURREAN:



Barruko espazioetan, garatu beharreko jarduerarako ingurumen-baldintza egokiak ziurtatzea.



Kanpoko lanetarako, arropa arina, biserak edo kapelak, eguzkitako betaurrekoak eta eguzkitako krema.



Atsedenerako gune klimatizatuak edo itzaltsuak prestatzea, baita komunak eta dutxadun aldagelak ere.



Ur freskoa ematea.



Aparkaleku itzaltsuak jartzea.

LANGILEEI GAI HAUEI BURUZKO PRESTAKUNTZA ETA INFORMAZIOA EMATEA:



Temperatura altuek osasunean dituzten ondorioak.



Bero-kolpearen aurreko sintomak.



Prebentzio-neurri espezifikoak.



Osasunaren zaintza espezifikoa bermatzea, arreta berezia eskainiz patologia kronikoengatik, medikazio jakin batzuegatik, adinagatik, haurdunaldiagatik eta abarregatik kalteberak diren langileei.

BERO-KOLPEARI AURREA HARTZEA:



Temperatura altuen aurrean jarduteko prozedura bat garatzea.



GELDITU lana pertsona batek karranpak, zorabioak, nekea, goragalea eta abar sentitzen dituenean.



Pertsona leku fresko edo klimatizatu batera eraman.



Sintomek jarraitzen badute, **deitu 112 zenbakira.**