

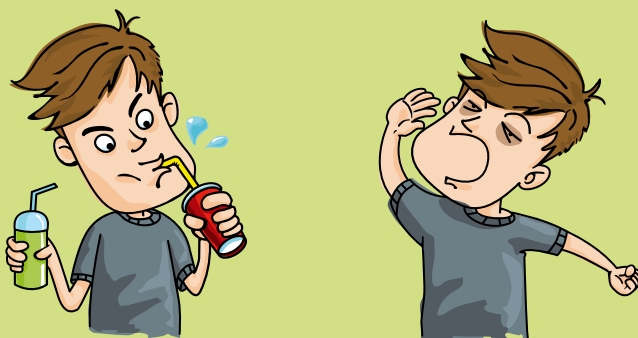
## SÍNTOMAS

- ▶ Mareo, palidez, confusión.
- ▶ Sudoración excesiva, al principio con falta de sudor
- ▶ Enrojecimiento y sequedad de la piel
- ▶ Fiebre
- ▶ Desorientación, comportamiento no adecuado
- ▶ Dolor de cabeza
- ▶ Inconsciencia
- ▶ Convulsiones



## MEDIDAS PREVENTIVAS

- ▶ Evitar el esfuerzo físico en las horas más calurosas del día
- ▶ Distribuir el ritmo de trabajo e incorporar ciclos de trabajo – descanso.
- ▶ Utilizar ropa amplia y ligera, de color claro y tejido que absorba el agua.
- ▶ Proteger la cabeza con caco, gorras o sombreros.
- ▶ Utilizar cremas protectoras frente al sol. Cubrirse la piel
- ▶ Ingerir mucha agua. Muy recomendable el consumo de bebidas isotónicas
- ▶ Evitar las comidas copiosas y la ingestión de café y alcohol
- ▶ Mantener el contacto con los compañeros: visual, telefónico, etc



## PRIMEROS AUXILIOS

- ▶ Colocar a la persona accidentada en un lugar fresco y aireado
- ▶ Refrescar la piel con compresas de agua fría en la cabeza. Abanicar a la víctima
- ▶ Si la persona está consciente, suministrarle líquidos, nunca bebidas alcohólicas
- ▶ No controlar las convulsiones. Colocar algún objeto blando bajo la cabeza para evitar que se golpee contra el suelo
- ▶ Trasladar al paciente a un hospital

# GOLPE DE CALOR

Ficha nº 13  
Noviembre 2008

Fichas de seguridad y salud para trabajadores del sector Agrícola y Ganadero

Programa desarrollado por:



Dirección técnica:



Financiado:



## ضربة الحرارة

بطاقة رقم 13  
نوفمبر 2008

بطاقات سلامة  
وصحة العاملين في  
قطاعي الزراعة  
وتربية المواشي

برنامج قام بتطويره



ASOCIACION  
DE EMPRESARIOS  
DE LA RIBERA

الإدارة التقنية

Prevención  
Navarra

ممول

INSL Instituto Navarro  
de Salud Laboral  
Nafarroako Lan Osasunaren Institutua

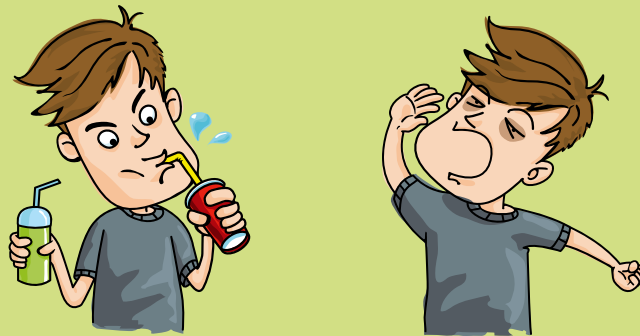
### الأعراض

- ◀ دوار وشحوب وتحمير
- ◀ عرق مفرط وفي البداية انعدام العرق
- ◀ احمرار وجفاف الجلد
- ◀ حمى
- ◀ فقد الإحساس بالاتجاه وسلوك غير مناسب
- ◀ صداع
- ◀ فقدان الوعي
- ◀ تشنج



### إجراءات الوقاية

- ◀ تفادي الجهد البدني خلال ساعات الحرارة المرتفعة
- ◀ توزيع إيقاع العمل وتناوب فترات العمل والاستراحة
- ◀ ارتداء ملابس فضفاضة وخفيفة ذات ألوان فاتحة ونسيج يمتص الماء
- ◀ حماية الرأس بواسطة الخوذة أو القبعة أو غطاء آخر
- ◀ استخدام دهانا أو كريما للوقاية من الشمس. تغطية الجلد
- ◀ شرب الكثير من الماء. وينصح بتناول المشروبات المتساوية التوتر
- ◀ تجنب الأكلات الثقيلة وتناول القهوة والمشروبات الكحولية
- ◀ الإبقاء على الاتصال بالزملاء بواسطة الرؤية المباشرة أو الهاتف أو وسائل أخرى



### الإسعافات الأولية

- ◀ ضع الشخص المصاب بالحدث في مكان يتجدد فيه الهواء
- ◀ تبريد الجلد من خلال فوط مبللة بماء بارد على الرأس. استعمل مروحة أو تكييف بارد
- ◀ إذا كان الشخص واعيا إعطاؤه مشروبات غير محتوية على الكحول
- ◀ عدم رقابة التشنج. ضع شيئاً لينا تحت الرأس من أجل تجنب الضربات مع الأرض
- ◀ نقل الشخص المصاب إلى المستشفى