

Protegim-nos davant l'onada de calor

Recordem les pautes bàsiques de seguretat

Davant l'arribada d'una nova onada de calor, activem les mesures de protecció per garantir la salut i la seguretat de tota la plantilla. És important extreure les precaucions en les tasques exposades a l'exterior o en espais amb poca ventilació.



Apliqueu-vos la crema SPF abans de exposar-vos al sol



Utilitzeu roba que cobreixi la major part del cos, les parts exposades amb SPF.



Practiqueu descansos freqüents a indrets frescos o a l'ombra (millor cicles breus i freqüents de treball-descans que períodes llargs de treball i descans)



Evitar el treball aïllat sense una correcta comunicació.



Utilitzeu les estacions amb cremes SPF 50+ posades a disposició dels/de les treballadors/ores exposats/ades.



Hidrateu-vos freqüentment (2L aigua dia)



Davant qualsevol símptoma de cop de calor, sol·licita ajut mèdic.

Per al Prat:

- 📌 Llímit de calor (°C) Percentil 98 Temperatura màxima juny-agost (2015-2024): 35.7
- 📌 Llímit de calor nocturna (°C) Percentil 98 Temperatura mínima juny-agost (2015-2024): 24.7

Mesures bàsiques de protecció

Nivell de risc	Criteri	Mesures resumides	Pautes d'hidratació/descans	Decisió recomanada
TRIVIAL	ST<27 o combinació de baixa càrrega	Informació, ombra, aigua fresca, vigilància recíproca.	Segons necessitat, alineat amb pauta tolerable.	Treball permès amb seguiment.
TOLERABLE	Exposició existent però controlable	Planificar, ombra, pauses freqüents, adaptar ritme.	5 min cada 30 min per hidratació	Treball permès amb controls.
MODERAT	Risc apreciable	Rotacions, més descansos, limitar intensitat i exposició.	5 min cada 30 min + 5 min addicionals/hora.	Treball condicionat i supervisat.
IMPORTANT	Risc alt	Reprogramar tasques pesades, limitar EPI, augmentar descansos.	5 min cada 20 min + 10 min addicionals/hora.	Valorar ajornament o canvi d'horari.
INTOLERABLE	Risc extrem	Paralització d'activitats.	Aturar l'activitat.	No executar la tasca.