 <p>U.T.E. RSU BILBAO 11</p>	<p>PST 025 PROTOCOLO DE ACTUACIÓN FRENTE A ELEVADAS TEMPERATURAS</p>	Fecha: 18/07/2023
		<p>Rev.OO Página 1 de 4</p>

● **OBJETO:**

El objeto del presente documento es establecer el protocolo de actuación para garantizar la seguridad y salud de los trabajadores cuando estén expuestos a altas temperaturas.

● **ALCANCE:**

El presente procedimiento afecta a trabajadores de la empresa UTE RSU BILBAO II que realicen labores: al aire libre, en medios de transporte utilizados fuera de la empresa o centro de trabajo, así como a los lugares de trabajo situados dentro de los medios de transporte. Todos ellos, deberán estar informados y formados sobre los riesgos, efectos, medidas específicas preventivas y pautas de actuación frente a las altas temperaturas.


, **FACTORES DE RIESGO (EFECTOS SOBRE LA SALUD):**

La exposición al sol junto al calor excesivo puede causar diversos efectos sobre la salud de diferente gravedad, tales como: erupción en la piel, edema en las extremidades, quemaduras solares, manchas en la piel, lesiones oculares, cáncer de piel, calambres musculares, deshidratación o agotamiento por calor, entre otros.

Uno de los efectos más graves de la exposición a situaciones de calor excesivo es el golpe de calor. Los síntomas principales son: calor, sequedad y piel roja, náuseas y vómitos, pulso rápido, dolor intenso de cabeza, confusión y pérdida de conciencia. Ante la presencia de estos síntomas, se deberá contactar con el Mando Intermedio o en caso de ser necesario, consultar con el Servicio Médico de UTE RSU BILBAO II.



● **PROTOCOLO DE ACTUACIÓN:**

 U.T.E. RSU BILBAO n	PST 025 PROTOCOLO DE ACTUACIÓN FRENTE A ELEVADAS TEMPERATURAS	Fecha: 18/07/2023
		Rev.00 Página 2 de 4

- Verificar diariamente las condiciones meteorológicas, informar a las personas trabajadoras de la situación existente y fijar las medidas preventivas apropiadas de cada día.
- En el caso de que se emita un aviso de fenómenos meteorológicos adversos por parte de la Agencia Vasca de Meteorología (EUSKALMET) de nivel naranja o rojo, resultará obligatoria la adaptación de las condiciones de trabajo.
- Frente a la exposición a temperaturas elevadas:
 - ✓ Limitar en lo posible el trabajo físico y proporcionar las ayudas o elementos mecánicos que disminuyan el esfuerzo físico.
 - ✓ Organizar el trabajo para reducir el tiempo o la intensidad de la exposición.
 - ✓ Disponer que las tareas de mayor esfuerzo se hagan en las horas de menos calor; establecer rotaciones, etc.
 - ✓ Establecer pausas fijas y permitir las pausas según las necesidades de las personas trabajadoras avisando en este caso al Mando Intermedio correspondiente.


En función de la situación de alerta:

- 'Alerta naranja'^{*} se realizarán 10 minutos de descanso cada hora V media de jornada laboral a partir del comienzo de la franja horaria mientras se determine la situación de alerta, realizando una primera parada en el comienzo de la situación de alerta, siempre que se realicen trabajos a la intemperie de forma continuada durante toda la jornada laboral o cuando el vehículo no disponga de sistema de aire acondicionado.

"Alerta roja": se realizarán paradas las veces que sea necesario y a modo orientativo, 5 minutos de parada cada 45 minutos, a partir del comienzo de la franja horaria mientras se determine la situación de alerta, realizando una primera parada en el comienzo de la situación de alerta, siempre que se realicen trabajos a la intemperie de forma continuada durante toda la jornada laboral o cuando el vehículo no disponga de sistema de aire acondicionado.

^{v/} Garantizar la existencia de suministros de agua (fuentes cercanas, establecimientos abiertos, portar cada operario su botella de agua preferiblemente térmica, etc.).

^{s/} Disponer de sitios de descanso aclimatados, frescos, cubiertos o a la sombra.


	PST 025 PROTOCOLO DE ACTUACIÓN FRENTE A ELEVADAS TEMPERATURAS	Fecha: 18/07/2023
		Rev.OO Página 3 de 4

v/ Garantizar una vigilancia de la salud específica, con atención preferente a quienes sean especialmente sensibles.

● **MEDIDAS PREVENTIVAS ESPECÍFICAS:**

- Realizar descansos periódicos cuando se presenten síntomas de fatiga y resguardarse en zonas protegidas, sitios de descanso frescos, cubiertos o a la sombra.
- Hidratarse periódicamente (beber agua fresca aprox. un vaso cada 20 minutos o bebidas ricas en sales minerales) sin esperar a tener sed.
- Disminuir el consumo de bebidas con cafeína, azúcar y prohibido el consumo de alcohol. ○ Protegerse del sol con gorras mojadas preferiblemente y aplicación periódica de crema de protección a alta radiación ultravioleta B (UVB) y radiación ultravioleta A (UVA) (crema solar de protección 50) en cara, brazos y cuello.
- Hacer comidas ligeras aumentando el consumo de ensaladas, verduras y frutas. Abstenerse de realizar comidas copiosas.
- Utilizar la ropa transpirable, ligera y holgada y cubrirse la cabeza mediante las gorras suministradas por la empresa.
- Refrescarse/remojarse cada vez que sea posible.
- Evitar los cambios bruscos de temperatura, (ej: el aire acondicionado a muy baja temperatura).
- No permanecer innecesariamente en vehículos cerrados que hayan expuestos a altas temperaturas.
- Favorecer que los trabajadores adapten su propio ritmo de trabajo. Planificar la aclimatación del personal nuevo, que vuelve de vacaciones o de baja.
- Ducharse y refrescarse al finalizar la jornada laboral.

, **TRABAJADORES ESPECIALMENTE SENSIBLES:**

 U.T.E. RSU BILBAO 11	PST 025 PROTOCOLO DE ACTUACIÓN FRENTE A ELEVADAS TEMPERATURAS	Fecha: 18/07/2023
		Rev.OO Página 4 de 4

Los trabajadores especialmente sensibles como las mujeres embarazadas y lactantes, personas de mayor edad (más de 55 años), personas con enfermedades que puedan agravarse con el calor (obesidad, problemas de corazón, problemas respiratorios, diabetes) o personas que tomen ciertos medicamentos (ante la duda consultar con el Servicio Médico de UE RSU BILBAO II). En estos casos se deberá consultar con el Servicio de Prevención.

● **PAUTAS DE ACTUACIÓN EN CASO DE GOLPE DE CALOR:**

1. Colocar al trabajador en una zona a la sombra y en un ambiente frío, a ser posible.
2. Debe aligerarse de ropa al trabajador.
3. Cubrir el cuerpo del trabajador con toallas húmedas o mojándole la ropa que lleve puesta.
4. Si el trabajador está consciente, suministrarle agua fría para beber. Si está inconsciente, colocarlo en posición recostado sobre un lateral de su cuerpo, con la cabeza ligeramente ladeada, el brazo inferior atrás, extendido, el superior flexionado hacia adelante y arriba y las piernas flexionadas, más la superior que la inferior.



5. Ante la presencia de estos síntomas, se deberá contactar con el Mando Intermedio o en caso de ser necesario, consultar con el Servicio Médico de UTE RSU BILBAO II.

<u>ÍNDICE DE MODIFICACIONES DE LAS REVISIONES</u>		
<u>REV.</u>	<u>FECHA</u>	<u>DESCRIPCIÓN</u>
	18/07/2023	ORIGINAL