

# PRL – RECOMENDACIONES POR ALTAS TEMPERATURAS



**TRABAJOS EN ALERTA POR ALTA TEMPERATURA DE RIESGO EXTREMO (nivel 3):** Los trabajos a la intemperie que supongan una alta actividad física y/o que impliquen un riesgo de caída en altura, así como trabajos en espacios confinados, deberán realizarse en otra franja horaria o aplazarse. En aquellas circunstancias que no sea posible por ser críticos para la continuidad del servicio, se establecerán las medidas preventivas adecuadas por parte de las empresas que ejecutan los trabajos y siempre que lo permita su evaluación de riesgos laborales.



**TRABAJOS EN ALERTA POR ALTA TEMPERATURA DE RIESGO IMPORTANTE (nivel 2):** Los trabajos a la intemperie que supongan una alta actividad física y/o que impliquen un riesgo de caída en altura, así como trabajos en espacios confinados, si fuera posible, deberán realizarse en una franja horaria de menor riesgo. En todo caso, se podrán ejecutar siempre que se establezcan medidas preventivas adecuadas por parte de las empresas que ejecutan los trabajos y siempre que lo permita su evaluación de riesgos laborales.



## 1

### PLANIFICACIÓN DE TRABAJOS

- Consultar diariamente la página de AEMET de avisos meteorológico, antes de la planificación de trabajos, para poder reorganizar la jornada laboral:  
<https://www.aemet.es/es/eltiempo/prediccion/avisos>
- Otra posibilidad es hacer uso de la [App](#) “El tiempo de AEMET”.
- En zonas donde el verano es caluroso, modificar los **horarios de trabajo** durante el verano para que, donde el proceso de trabajo lo permita, no se trabaje durante las horas de más calor del día.
- Dos posibilidades (no excluyentes):
  - a) Comience el día de trabajo 1 ó 2 horas antes. De esta forma los trabajadores estarán activos durante las horas más frescas del día.
  - b) Programar los días para que las tareas más exigentes físicamente (cuando los trabajadores produzcan la mayor cantidad de calor internamente) sean las horas más frescas del día y reservar las tareas más fáciles para las horas más calurosas del día.



## 2

### VIGILANCIA COMPARTIDA

- Conocer síntomas y signos antes del golpe de calor. En caso de síntomas severos, activar el protocolo de emergencias.
- No trabaje en solitario.
- **Regla del 30-5-1**, equivalente a **cada 30 minutos de trabajo, descansa 5 minutos y beba un vaso de agua.**
- Utilizar la caseta o el coche como zonas de descanso con ambiente climatizado.
- De ser posible realice el trabajo en sombra, el uso de sombrillas es una muy buena opción.
- Recomendable tener en cuenta la aclimatación de los trabajadores especialmente después de períodos de baja prolongada, traslados a zonas de mayor exposición o vacaciones aumentando gradualmente la exposición.
- Comer alimentos ligeros y frescos evitando el alcohol y la cafeína.
- Utilizar ropa holgada y transpirable.



## 3

### EMERGENCIAS

- Colocar al trabajador en zona de sombra y ambiente frío (por ejemplo, dentro de caseta refrigerada, coche...)
- Quítele o aligere la ropa.
- Si el trabajador está consciente: suministrarle agua fría para beber.
- **Si está inconsciente:** Ponerle en posición lateral de seguridad.
- Cubrir el cuerpo con toallas húmedas, cambiándolas con frecuencia y preferiblemente en combinación con ventilación (abanicando...).
- Contactar con el servicio de emergencia 112, trasladar con celeridad al paciente a un hospital.

## ¡ACTÚA RÁPIDO SI DETECTAS ESTOS SÍNTOMAS!

### Síntomas leves – vigilar y prevenir

Cansancio, debilidad, mareos, dolor de cabeza, calambres musculares.

### Síntomas más severos – activar protocolo de emergencias

Cese de la sudoración, respiración: rápida y superficial, confusión, náuseas o vómitos, desmayo, piel fría y húmeda, palidez, pulso rápido y débil.

