



CONSEJOS PARA TRABAJOS A BAJAS Y ALTAS TEMPERATURAS

LOS TRABAJOS REALIZADOS EN AMBIENTES CALUROSOS O FRÍOS PUEDEN PRODUCIR FATIGA, CAUSANDO UN DETERIORO DEL TRABAJO REALIZADO Y EN CASOS EXTREMOS DE EXPOSICIÓN, INCLUSO PROVOCAR LA MUERTE. POR ELLO, INFÓRMATE EN ESTA FICHA SOBRE LAS RECOMENDACIONES PARA EVITAR RIESGOS EN ESTE TIPO DE LABORES.

RECOMENDACIONES PARA TRABAJOS A ALTAS TEMPERATURAS

Si en tu trabajo te enfrentas a altas temperaturas, debes tomar en cuenta estos útiles consejos:

- Asegúrate de tener siempre a mano líquidos no alcohólicos para reponer la pérdida de agua mediante su ingesta frecuente.
- Dispone de lugares acondicionados para lograr niveles adecuados de temperatura y humedad, asegurando una adecuada ventilación y renovación del aire.
- Dispone de lugares adecuados para descansar, estableciendo periodos para esto.
- Mantén la piel siempre limpia para facilitar la transpiración.
- Usa protectores o cremas para cara, manos y labios.
- Usa correctamente los elementos de protección personal.
- Infórmate de los riesgos existentes y de las medidas que se deben considerar.



RECOMENDACIONES PARA TRABAJOS A BAJAS TEMPERATURAS

Considera estos prácticos consejos si debes trabajar en estas condiciones:

- Dispone de calefacción adecuada para los locales con el objetivo de conseguir una temperatura correcta.
- Usa de forma correcta los elementos de protección personal en los lugares donde no se puede evitar la presencia de bajas temperaturas según los límites de exposición.
 - Procura que la ropa de protección no sea muy ajustada, y que sea fácil para desabrochar y sacar.
- Verifica que la ropa exterior que está en contacto con el medio ambiente sea de material aislante.
- Asegúrate de que los lugares de trabajo dispongan de sistemas de seguridad y de vigilancia adecuados.
- Alterna los periodos de descanso entre los lugares peligrosos por exposición al frío con zonas templadas o con trabajos adecuados.
- Infórmate sobre los riesgos existentes y de las medidas que se deben considerar.

