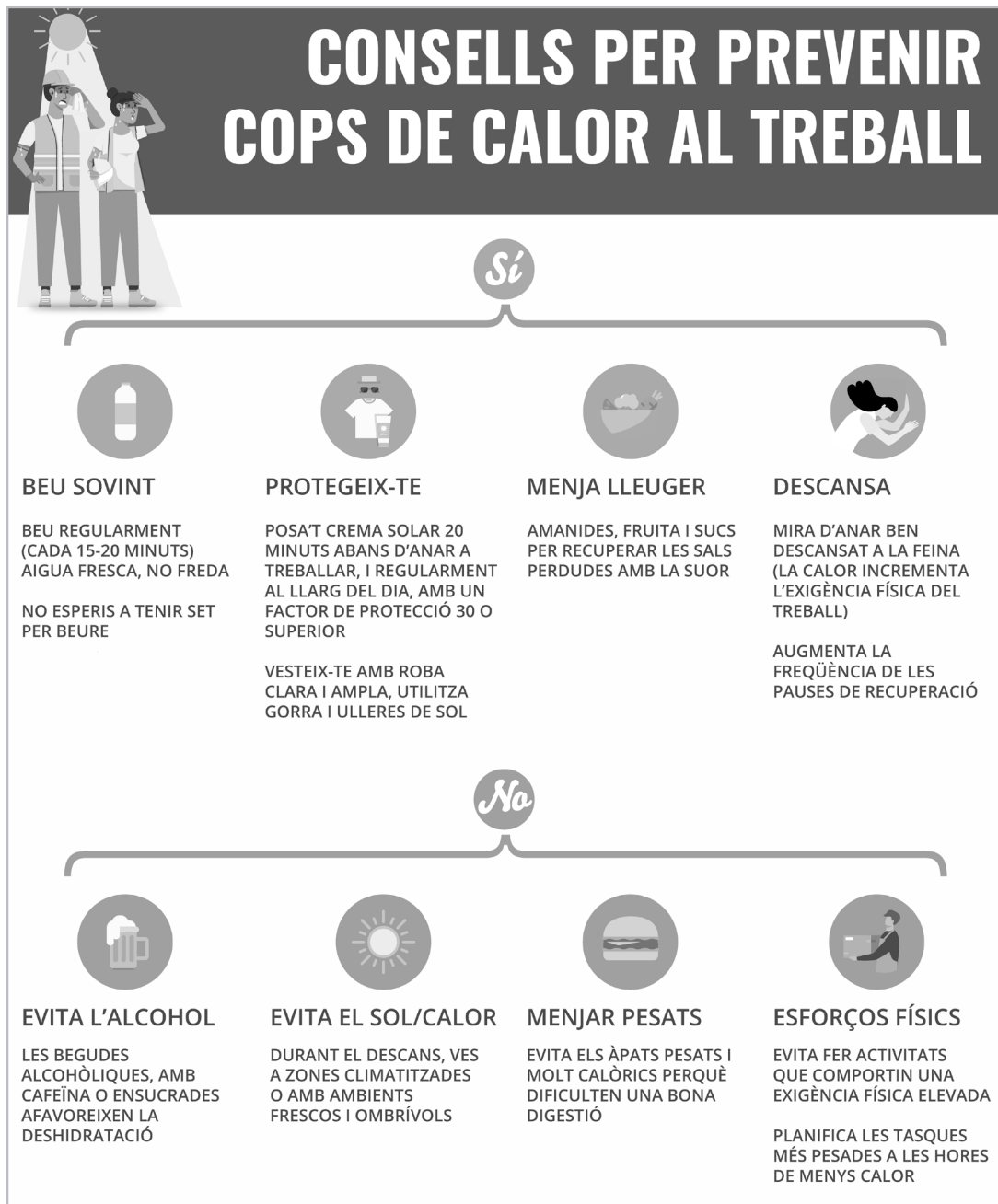






MEDIACIÓ 6

Ets el cap de recursos humans de l'empresa de construcció en què treballes. Com que s'acosten els mesos més calorosos, has decidit convocar una reunió amb els treballadors i les treballadores per a fer-los una xarrada sobre prevenció de riscos laborals i donar-los diversos consells per a prevenir cops de calor durant la jornada laboral. En la teua intervenció, que ha de durar entre 3 i 4 minuts, has de prendre com a base les dades de la infografia. Disposes de 15 minuts en total per a preparar la prova oral.







CONSELLS PER PREVENIR COPS DE CALOR AL TREBALL

Sí

 BEU SOVINT BEU REGULARMENT (CADA 15-20 MINUTS) AIGUA FRESCA, NO FREDA NO ESPERIS A TENIR SET PER BEURE	 PROTEGEIX-TE POSA'T CREMA SOLAR 20 MINUTS ABANS D'ANAR A TREBALLAR, I REGULARMENT AL LLARG DEL DIA, AMB UN FACTOR DE PROTECCIÓ 30 O SUPERIOR VESTEIX-TE AMB ROBA CLARA I AMPLA, UTILITZA GORRA I ULLERES DE SOL	 MENJA LLEUGER AMANIDES, FRUITA I SUCS PER RECUPERAR LES SALS PERDUDES AMB LA SUOR	 DESCANSA MIRA D'ANAR BEN DESCANSAT A LA FEINA (LA CALOR INCREMENTA L'EXIGÈNCIA FÍSICA DEL TREBALL) AUGMENTA LA FREQUÈNCIA DE LES PAUSES DE RECUPERACIÓ
--	---	--	--

No

 EVITA L'ALCOHOL LES BEGUDES ALCOHÒLIQUES, AMB CAFEÏNA O ENSUCRADES AFAVOREIXEN LA DESHIDRATACIÓ	 EVITA EL SOL/CALOR DURANT EL DESCANS, VES A ZONES CLIMATITZADES O AMB AMBIENTS FRESCOS I OMBRIVOLS	 MENJAR PESATS EVITA ELS ÀPATS PESATS I MOLT CALÒRICS PERQUÈ DIFICULTEN UNA BONA DIGESTIÓ	 ESFORÇOS FÍSICS EVITA FER ACTIVITATS QUE COMPORTIN UNA EXIGÈNCIA FÍSICA ELEVADA PLANIFICA LES TASQUES MÉS PESADES A LES HORES DE MENYS CALOR
--	---	---	--

<https://blog.previntegral.com/noticies/consells-treballadors-per-prevenir-cops-de-calor-al-treball>