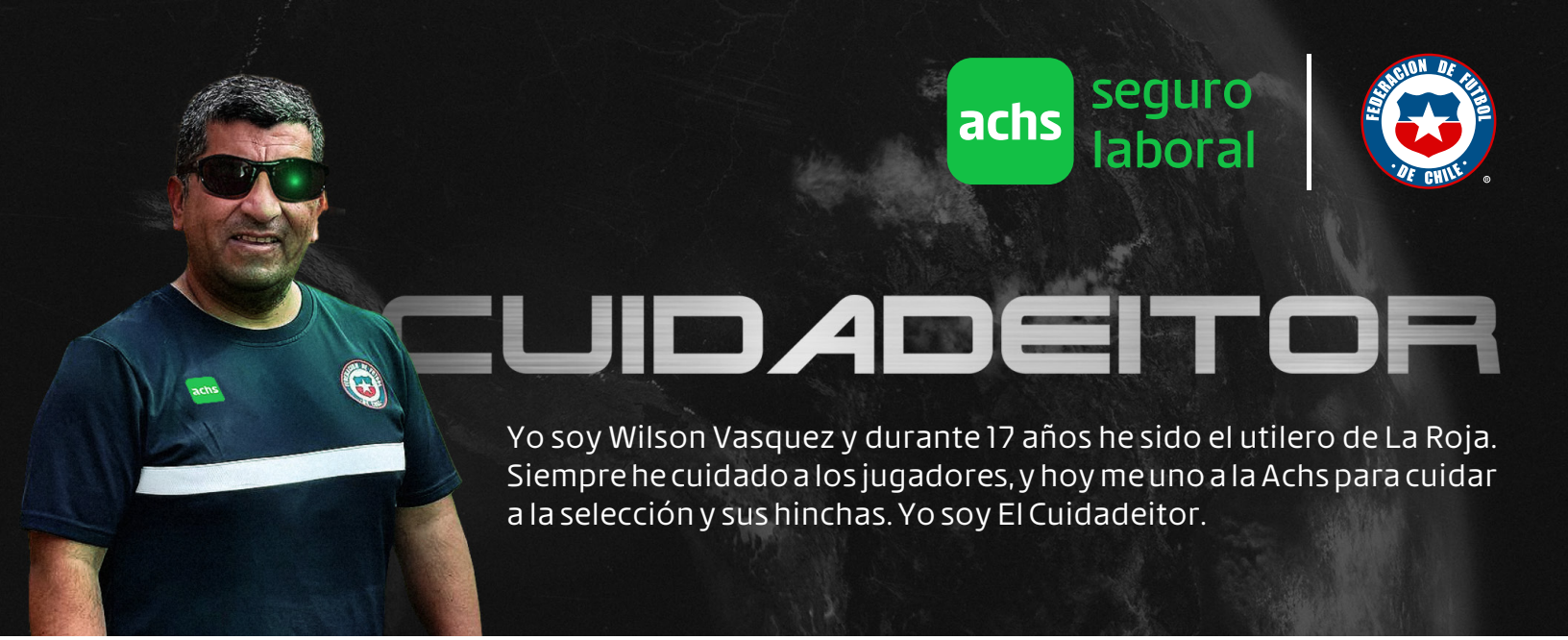


Consejos para trabajos a bajas y altas temperaturas

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 temperadas o con trabajos adecuados
- Infórmarte sobre los riesgos existentes y de las medidas que se deben considerar