

## **La calor durant la jornada de treball a l'estiu:**

### **La jardineria, una professió amb risc**

#### **Consells Bàsics**

##### **☑ Beure sovint**

- .- Beu regularment (cada 15- 20 minuts) aigua fresca –no freda-. No esperis a tenir set per beure.
- .- Beu just abans, durant i immediatament després de la feina amb exposició a la calor.
- .- Beu força líquids en acabar la vostra jornada laboral.

##### **☑ No treure's la roba i cobrir el cap**

- .- No et treguis mai la roba per molta calor que faci.
- .- Utilitza roba ampla, clara i fresca (la roba ampla crea una càmera d'aire que ajuda a transpirar).
- .- Mira de cobrir la major part possible del cos. Allà on no sigui possible empra cremes de protecció solar, per protegir-te de la radiació ultraviolada.
- .- Utilitza barrets o gorres de teixit transpirable quan sigui possible.

##### **☑ Menjar lleuger**

- .- Menja aliments lleugers com amanides, fruites o suc (ajuden a tornar al cos les sals perdudes amb la suor).
- .- Evita les begudes alcohòliques, amb cafeïna o molt ensucrades (afavoreixen la deshidratació).
- .- Evita els àpats pesants i molt calòrics.
- .- Mira d'anar ben descansat a la feina (la calor incrementa l'exigència física del treball).

#### **Síntomes i primers auxilis**

##### **☑ Síntomes**

- .- Fatiga
- .- Mal de cap, mareig
- .- Rampes musculars
- .- Esgotament per calor
- .- Cop de calor (la temperatura del cos supera els 40 graus).

##### **☑ Primers Auxilis**

- .- Activa el protocol de primers auxilis
- .- Porta a la víctima a un lloc fresc i ben airejat o bé venta-la
- .- Treu-li o bé descorda-li la roba
- .- Mulla a la víctima
- .- Espera't al seu costat fins que arribi l'equip de primers auxilis

**Gremi de Jardineria de Catalunya**