

# EXPUNEREA LA CĂLDURĂ

# EXPUNEREA LA CĂLDURĂ



C/ Reino Unido,3 · 3ª Planta · 45005 TOLEDO  
Tel.: 925 28 50 15 · Fax: 925 21 57 52

[www.cecarn.es](http://www.cecarn.es)



Flammability

Reactivity



Căldura reprezintă un pericol pentru sănătate deoarece corpul nostru trebuie să mențină o temperatură internă constantă de 37°C pentru a funcționa în mod corect. Dacă temperatura corporală depășește 38°C aceasta poate fi în detrimentul sănătății, iar dacă se depășesc 40,5°C, se poate produce inclusiv moartea.



bolile legate de căldură

## Cauze

## Simptome

### Erupție Cutanată

Piele umedă din cauza excesului de transpirație sau umiditate a mediului înconjurător.

Erupție roșie neregulată pe piele. Mâncărimi intense, care deranjează și împiedică munca și odihna în condiții bune.

### Cârcei

Pierdere excesivă a sărurilor prin transpirație.  
Consum de mari cantități de apă fără recuperare a sărurilor pierdute prin transpirație.

Mișcări involuntare și dureri musculare care apar în timpul muncii sau după muncă.

### Sincopă din cauza căldurii

Insuficienta irigare a creierului cu sânge, datorită statului mult timp în picioare și în poziție nemișcată în condiții de căldură.  
Lipsa aclimatizării lucrătorului la căldură.

Leșin, vedere tulbură, amețeli, slăbiciune.

### Deshidratare

Pierdere excesivă a apei prin transpirație fără rehidratare ulterioară.

Sete, gura și mucoasele uscate, oboseală, vertij, tahicardie, piele uscată, urină concentrată și în volum mai mic.

### Extenuarea produsă de căldură

Muncă continuă fără rehidratare sau recuperare a sărurilor pierdute prin transpirație.  
Poate să se transforme într-o insolație.

Slăbiciune, oboseală, greață, amețeli, tahicardie, durere de cap, pierderea cunoștinței. Piele palidă, rece și umezită de transpirație.

### Insolație

Formă fizică proastă, predispoziție individuală, boală cardiovasculară cronică, administrarea anumitor medicamente, obezitate, consumul de alcool, deshidratare, extenuarea produsă de căldură, etc.  
Probleme de termoreglare.  
Temperatură ridicată și afecțiunea rinichilor, ficatului, etc., risc ridicat de moarte.

Tahicardie, respirație rapidă și slabă, tensiune arterială ridicată sau scăzută, reducerea transpirației, iritabilitate, dezorientare și leșin. Piele caldă și uscată, lipsă de transpirație.

## Măsurii preventive

### Legate de organizarea muncii:

- Stabilirea pauzelor de odihnă în locuri mai răcoase.
- Efectuarea lucrărilor în aer liber în primele ore ale dimineții.

### Legate de alimentație:

- Consumul lichidelor (apă) înainte și după orele de muncă și pe durata timpului de lucru.
- Evitarea consumului de alcool și a băuturilor stimulante.
- Reducerea consumului de alimente grase și calde.
- Consumul de fructe și legume.
- Consumul mâncărilor cu sare.

### Legate de îmbrăcăminte de lucru și protecția corporală:

- Efectuarea unui control medical înainte de a lucra cu multă căldură.
- Protejarea capului cu cască sau șapcă.
- Purtarea hainelor largi, lejere, din materiale de culoare deschisă și permeabile.
- Folosirea cremelor solare cu protecție înaltă.
- Odihnă suficientă (un număr suficient de ore de somn).
- Duș în mod regulat și uscarea corectă a pielii.
- În cazul cârceilor, efectuarea exercițiilor de întindere și frecarea mușchilor.

## Prim ajutor

- Puneți persoana accidentată într-un loc răcoros și aerisit.
- Răcoriți-i capul și pielea.
- Nu încercați să-i controlați convulsiile.
- Transferați pacientul la un spital sau contactați, cât mai repede posibil, serviciile de urgență. Telefonul 112 coordonează diferite servicii de urgență (ambulanta, Garda Civilă, etc.) care pot fi necesare în funcție de caracteristicile accidentului.

