



Gomendioak beroarekin: enpresak

- 1.** Lanak planifikatzea muturreko tenperaturen arabera: egiteko astunenak bero gutxiagoko orduetan egitea; egitekoak geroratzea; lana/atsedena zikloak ezartzea; esposizio txikiagoko beste postu batzuekin txandakatzea; zenbait lan eten eta geroratzea.
- 2.** Barneko guneetan ziurtatzea ongi dabiltzala aire girotuko sistemak edo aireztapen bortxatuko sistemak, bai arriskua dagoen tokietan, bai atsedenguneetan.
- 3.** Aire zabalean egin beharreko lanetan, itzalguneak edo aire girotua duten guneak ezartzea beroarekiko esposiziopean dauden langileendako. Esaterako, klimatizazioko sistema eramangarriak dituzten obra-txabolak.
- 4.** Laneko prozesuak aldatzea, beroa eta hezetasuna eta gehiegizko ahalegin fisikoa ezabatu edo murrizteko (gehiegizko ahalegina murrizteko laguntza mekanikoaren neurriak indartzea).
- 5.** Bereziki sentiberak diren pertsonendako Osasunaren Zainketaok proposatutako berariazko gomendioak eta neurriak kontuan hartzea.
- 6.** Beroaren pean dauden pertsonak girotuta daudela egiaztatzea, egin beharreko ahalegin fisikoaren arabera, eta uztea pixkana-pixkanaka lanean has daitezen eta haien laneko erritmoak beroari dioten tolerantziaren arabera izan daitezen. Halaber, agente-kateak neurri horiek sustatu eta lagunduko dituela ziurtatzea.
- 7.** Inplikaturako pertsonen prestakuntza eta informazioa ematea haien lanekin, beroarekin, haren ondorioekin eta hartu beharreko prebentzio-neurriekin zerikusia duten arriskuen gainean.
- 8.** Ur freskoa eta edari isotonikoak hartuko direla ziurtatzea, eta langileei behin eta berriz esatea ur asko edan behar dutela.
- 9.** Ur beroko eta hotzeko dutxak hartzeko aukera izatea, beroarekiko esposiziopean dauden pertsonen lanaldian zehar freskatzeko aukera izan dezaten.
- 10.** Beroarekiko esposiziopean dauden pertsonen eskura jartzea laneko arropa "arina", beroari egokitua (lasaia, ehun freskoekin egina, esaterako kotoiarekin eta lihoarekin, kolore argikoa, kapelu biseradunak edo hegal zabalekoak, etab.).

Instituto de Salud
Pública y Laboral
de Navarra



Nafarroako Osasun
Publikoaren eta Lan
Osasunaren Institutua