



## Trabajos a la intemperie

Los trabajos se realizan mayoritariamente a la intemperie.

Esto puede dar lugar a:

### Con calor:

- Estrés térmico.
- Calambres.
- Agotamiento.

### Con frío

- Hipotermia.
- Quemaduras o congelación de las partes del cuerpo expuestas a frío intenso (nariz, mejillas, orejas y manos).

El riesgo de sufrir lesiones aumenta con la humedad y/o viento.

## Medidas preventivas

- Use ropa adecuada a las condiciones climatológicas.
- Beba abundante agua y evite las bebidas alcohólicas o con cafeína.

### Con calor:

- Evite comidas copiosas y con grasa.
- No desarrolle las tareas de mayor esfuerzo físico en horario de máxima carga solar.

### Con frío

- Mantenga su piel seca. La piel mojada se congela más rápida que la piel seca.
- Realice comidas de alto poder energético, variadas y de pequeña cantidad de manera frecuente.
- En días de frío extremo, lleve un gorro que le cubra las orejas, bufanda, guantes y calcetines de lana.



## Riesgos específicos II

### Recuerde que:

- Es importante mantener unas buenas condiciones de higiene personal. No coma, beba o fume en el puesto de trabajo.
- Hay que evitar el uso de auriculares o del teléfono móvil.
- La ropa no debe ser excesivamente holgada.
- Debe utilizar los equipos de protección individual necesarios.
- Los equipos de trabajo deben ser utilizados por personal formado y autorizado para ello.
- Cuando termine de trabajar, guarde los equipos de trabajo. Revíselos periódicamente y retire los que se encuentre en mal estado, avisando a su superior de dicha situación.

### Ibermutua le ofrece

- El análisis de la siniestralidad de su empresa en los últimos años.
- La valoración económica del absentismo laboral.
- Asesoramiento para la organización preventiva en su empresa.
- Asesoramiento para el cumplimiento de la normativa en materia de prevención de riesgos laborales.
- Ayuda para la mejora de su gestión preventiva.
- Asesoramiento para la Coordinación de actividades empresariales.

Si desea que le ayudemos a reducir su siniestralidad laboral contacte con nosotros.

 **900 23 33 33**  
[www.ibermutua.es](http://www.ibermutua.es)

### Productos de Prevención:

- Investigación de accidentes y enfermedades profesionales.
- Divulgación, educación y sensibilización en materia preventiva.
- Acceso a información y documentación en materia de prevención en nuestra página web:

<https://www.ibermutua.es>

## Le seguiremos informando