

# EN LAS TAREAS AGRÍCOLAS... MEJOR PREVENIR TRABAJO EN AMBIENTES CALUROSOS

PARA TRABAJOS EN EL INTERIOR DE INVERNADEROS Y EXPUESTOS AL CALOR, LOS TRABAJADORES HAN DE SER SOMETIDOS A UN **RECONOCIMIENTO MÉDICO**



SE TENDRÁ EN CUENTA A LAS PERSONAS PREDISPUESAS A ESTRÉS TÉRMICO: EDAD, SOBREPESO, EMBARAZO, PROBLEMAS CARDIO-CIRCULATORIOS, ALCOHOLISMO, MEDICACIÓN CON CONTRAINDICACIONES, ETC

LA **ACLIMATACIÓN** AL CALOR ES PAULATINA, ALCANZÁNDOSE EL MÁXIMO A LAS TRES SEMANAS DE ACTIVIDAD FÍSICA

DURANTE LA **ACLIMATACIÓN** SE TOMARÁ UN GRAMO DE SAL POR LITRO DE AGUA POTABLE



LA **ACLIMATACIÓN** SE EMPIEZA A PERDER A LOS 3-4 DÍAS DE INACTIVIDAD



EN INVERNADEROS SE SUDA CON GRAN INTENSIDAD, POR LO QUE SE DEBE **REPONER EL AGUA PERDIDA** BEBIENDO, DE FORMA FRECUENTE Y EN PEQUEÑAS CANTIDADES, AGUA FRESCA

LA **ROPA DE TRABAJO** DEBE SER LIGERA, POR EJEMPLO TEJIDOS DE ALGODÓN Y ROPA CORTA



ES PRECISO EL **CONTROL DE LOS SÍNTOMAS** DE ESTRÉS POR CALOR: FATIGA FUERTE, NAUSEAS, IRRITABILIDAD, INTERRUPCIÓN DEL SUDOR, BAJADAS DE TENSIÓN, PULSO CARDÍACO ACCELERADO, MAREO, ETC



ANTE CUALQUIER DE ESTOS SÍNTOMAS, DEBE INTERRUPIRSE LA SITUACIÓN DE EXPOSICIÓN AL CALOR

# في العمل الزراعي أخذ حذرك العمل في جحر حجاز

للأعمال التي تكون داخل البيوت البلاستيكية  
والمعرضة للحرارة، على العاملين فيها أن  
يخضعوا للكشف الطبي

يؤخذ بعين الاعتبار، للأشخاص المعرضين للضغط الحراري  
الآتي: الحصر، الوزن الزائد، الحمل، المشاكل القلبية والدور  
الدموية، الإدمان على الكحول، تعاطي الأدوية مع موانع استعمالها، الخ....



التأقلم مع الحرارة يكون تدريجياً  
ويُفضل عليه كحد أقصى مئة ثلاثة  
أربع من بداية النشاط الجسدي

خلال فترة التأقلم مع الحرارة، يؤخذ غلام  
واحد من الملح مع كل لتر ماء صالح للشرب



يتم فقد التعوُّد على الحرارة خلال  
٣-٤ أيام من وقف العمل



داخل البيوت البلاستيكية يعرق العُمل  
بكميات هائلة، ومن أجل تعويض كمية  
الماء المفقودة في الجسم يجب شرب الماء  
بكميات قليلة وبشكل مستمر

ملا بس العسل يجب ان تكون  
خفيفة، مثل الأفضة القطنية  
والملاب من القصبيرة



من الضروري السيطرة على اعراض الضغط الحراري  
مثل الإرهاق، و اضطراب المعدة، والعصبية  
التعرق بشكل متقطع، انخفاض الضغط  
تسارع دقات القلب، الدوخة، الخ....



أمام إحدى هذه الأعراض، يجب  
الانقطاع عن العمل المعرض  
للحرارة