



ESTRÉS TÉRMICO Y COVID



Durante los meses de verano, las temperaturas elevadas, junto con el desarrollo de la actividad física, propia de determinados puestos de trabajo, pueden suponer un riesgo de discomfort, incluso de estrés térmico, agravado por el uso de las mascarillas.

¡QUÉ CALOR! PERO.... ¿Es seguro el uso de sistemas de climatización y ventilación?

Se debe priorizar la seguridad de los usuarios ante el contagio sobre el bienestar térmico y la eficiencia energética.

Un concepto importante: RENOVACIÓN DEL AIRE

Se recomienda una renovación del aire por ocupante mínimo de 12,5 l/segundo y ocupante o lo que es lo mismo, 45m3/hora y ocupante.

Para asegurar este valor mínimo, puede trabajarse en dos direcciones: aumentar la ventilación o reducir la ocupación (por ejemplo, mediante teletrabajo o reorganización de turnos)

El RD 486/1997, por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud en los lugares de trabajo establece una renovación del aire de entre 30 y 50 m3/hora y ocupante a fin de evitar ambiente viciado y olores desagradables.

Reducir la recirculación de aire y aumentar la ventilación natural

No se deben conectar ventiladores salvo que se garantice una adecuada ventilación por aire exterior.

Es importante aumentar la ventilación natural porque la renovación de aire por ventilación cruzada baja las tasas de contaminantes de las estancias. Incluso en edificios con ventilación mecánica es recomendable realizar una ventilación regular con ventanas.

En el caso de locales con dificultades para obtener una ventilación satisfactoria, se recomienda el uso de unidades portátiles, equipadas con filtros de alta eficiencia HEPA.



ESTRÉS TÉRMICO Y COVID



Temperatura y humedad

No está demostrado que las condiciones de temperatura y humedad del centro de trabajo afecten de forma significativa a la desactivación del virus. Por ello, se recomienda mantener los rangos reglamentarios en vigor, establecidos por el RD 486/1997.

En los lugares de trabajo cerrados, la temperatura deberá oscilar entre 17°C y 27°C para trabajos sedentarios y entre 14°C y 25°C para trabajos ligeros.

Se estipula también el nivel de humedad relativa, que deberá estar comprendido entre el 30% y el 70%. Si existe riesgo por electricidad estática el límite inferior será del 50%.

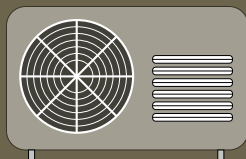
PERO...¿SE PUEDEN UTILIZAR SISTEMAS DE AIRE ACONDICIONADO?

Si. Garantizando su adecuado mantenimiento y limpieza, así como la ventilación del espacio para permitir que el aire se renueve.

Los equipos de aire acondicionado no canalizadas que reciclan el aire, tales como las unidades de ventiloconectores o frío-calor, deberían evaluarse, mantenerse y limpiarse de acuerdo con las recomendaciones del fabricante.

EN CASO DE TENER UN CASO POSITIVO en un

lugar de trabajo se debe ventilar el espacio donde haya estado esa persona al menos durante 4 horas; además de limpiar y desinfectar el espacio y los equipos de manera minuciosa.



Ventilar aseos

En el caso de que aseos y/o vestuarios tengan sistemas de extracción, éstos deberán estar siempre en funcionamiento (24 horas del día, los 7 días de la semana) y evitar abrir las ventanas en caso de existir. Hacerlo podría establecer un flujo de aire inverso y sacar aire de los aseos al resto del edificio, facilitando la contaminación por vía fecal-oral.



Recuerda

- Se debe priorizar la seguridad de los usuarios ante el contagio sobre el bienestar térmico y la eficiencia energética.
- Ante cualquier duda sobre las garantías de ventilación y/o climatización del centro de trabajo, se deberá consultar con el SERVICIO DE PREVENCIÓN.
- La adecuada ventilación no sustituye o exime del cumplimiento de las otras medidas de prevención ya conocidas: mascarilla, minimizar el contacto entre personas, distancia de seguridad, higiene de manos, reducir estancia en espacios cerrados, limpieza y desinfección de superficies y herramientas de uso frecuente.

Medidas preventivas contra el CALOR en el trabajo:

1. Formar a las personas trabajadoras sobre los riesgos, efectos y medidas preventivas que se deben adoptar frente a las altas temperaturas, adiestrarlas en el reconocimiento de los primeros síntomas causados por el calor y en la aplicación de los primeros auxilios.
2. Disponer de sitios de descanso frescos, cubiertos o a la sombra, donde poder descansar cuando se necesite y, especialmente, cuando alguien se sienta mal.
3. Adaptar el trabajo para reducir el esfuerzo físico, por ejemplo con ayudas mecánicas.
4. Reducir el exceso de temperatura en el interior de los lugares de trabajo favoreciendo la ventilación natural, usando ventiladores, aire acondicionado, etc.
5. Disponer de agua fresca para poder beber con frecuencia.
6. Organizar el trabajo con el fin de reducir el tiempo o la intensidad de la exposición al calor: establecer pausas, adecuar el horario de trabajo al calor del sol, realizar las tareas de más esfuerzo en las horas de menos calor, establecer rotaciones, etc.
7. Garantizar a las personas trabajadoras una vigilancia de la salud específica.
8. Usar ropa de verano confeccionada con tejidos frescos (algodón, lino), suelta y de colores claros que reflejen el calor radiante. Del mismo modo, se debe proteger la cabeza de la radiación solar.
9. Es aconsejable ducharse y refrescarse al finalizar el trabajo.

