



Los riesgos térmicos importan

Recuerda...

Las temperaturas extremas pueden provocar:

Golpes de calor o hipotermias

Mareos, fatiga, pérdida de concentración

Congelación o deshidratación

Ante cualquier síntoma, avisa inmediatamente y aléjate del foco térmico

UGT está contigo para que trabajes seguro/a en cada estación del año

925 25 25 18

608 12 26 61

dpri@clmancha.ugt.org



Temperaturas extremas
Trabaja seguro/a
haga frío o calor

UGT 
Castilla-La Mancha



● Tus derechos:

Como persona trabajadora en el sector comercio tienes derecho:

- A desempeñar tu trabajo en condiciones seguras y saludables.
- A que se evalúe el riesgo térmico en tu puesto.
- A recibir formación e información sobre los riesgos del calor y el frío.
- A disponer de medidas preventivas como descansos, ropa adecuada, mantenerte hidratado/a o zonas climatizadas.
- A participar en la prevención a través de tus delegados/as de PRL.



Buenas prácticas



- ● **SI HACE CALOR:**
 - Hidratación frecuente, incluso sin sed.
 - Ropa ligera y transpirable.
 - Descansos en lugares frescos o con sombra.
 - Evita esfuerzos físicos en las horas más calidas.
- ● **SI HACE FRÍO:**
 - Vístete por capas, usa gorro, guantes y calzado aislante.
 - Mantén el cuerpo seco y evita ropa húmeda.
 - Realiza pausas en lugares acondicionados.
 - Actúa con precaución en zonas resbaladizas o cámaras frigoríficas.

La empresa tiene la obligación de:

- Evaluar y controlar el riesgo de exposición a temperaturas extremas.
- Garantizar ambientes térmicos adecuados o medidas compensatorias.
- Proporcionar los EPIS necesarios.
- Establecer pausas y medidas organizativas si hay riesgo térmico.
- Informar y formar a la plantilla sobre los riesgos y cómo prevenirlos.

