

Límites de exposición a monóxido de carbono (ppm)- Temperatura ambiental (°C) humedad relativa (%).

Tanto la exposición a humos de incendios forestales como el estrés térmico pueden alterar la respuesta fisiológica orgánica individual del personal interviniente, así como su capacidad de termo-regulación. Diversos factores que hay que tener en cuenta (no por este orden):

- Condición física de cada individuo.
- Tipo de esfuerzo y actividad laboral realizada: antorcha, jefe de ignición, jefe de crema, control, servicios auxiliares, Centro de Mando, etc.
- Tiempo de exposición
- Condiciones ambientales: Temperatura ambiental, humedad relativa, dirección y velocidad del viento.
- Tipo de incendio: incendio forestal declarado o crema prescrita
- Localización de la actividad durante el fuego: flanco D, flanco I, cola...
- Tipo de vegetación
- Tipología del terreno
- Característica de EPI's al completo...
- Posibilidad de hidratación y descanso
- otras.

Es más importante conocer y registrar el tiempo de exposición que el propio valor de las variables seleccionadas registradas en: ppm, °C, %,

	Verde	Amarillo	Rojo
Monóxido de carbono (CO)	< 20 ppm	21-25 ppm	>25 ppm
TEMPERATURA AMBIENTE	<42°C	42,1-53,9°C	>54°C
HUMEDAD RELATIVA	>30%	10-29%	<10%

CO (2018). VLA-ED: 20 ppm (•) 23mg/m3 (•). VLA- EC: 100 ppm (•) 117mg/m3 (•)

(•) Para este agente existe un periodo transitorio, que terminará, a más tardar el 21 de agosto de 2023, para los sectores de la minería subterránea y la construcción de túneles.

Los valores son válidos para todo el personal implicado, independientemente de la actividad realizada.

La ausencia de clínica (signos y síntomas) en el personal no excluye una situación de riesgo. La presencia de clínica prevalece sobre el valor determinado.

Esquema de las instrucciones en caso de variación de color verde-amarillo-rojo

Instrucciones generales en situación de un cambio de nivel		
Acción a realizar el personal o Centro de Mando o Centro Coordinación (CC)	Acción a realizar por el personal	Respuesta
<p>Comunicación directa con el personal afectado puesto que se ha detectado un incremento de exigencia en actividad</p> <p>Localización GPS e identificar el: Sector</p> <ul style="list-style-type: none"> • Actividad • Desnivel • Recorrido mejor salida posible • Recursos de apoyo cercanos de avituallamiento y de ayuda • ... <p>Feed Back continuo del estado físico entre personal y CC</p> <p>Independientemente de la clasificación asignada: la presencia de clínica en el personal va a prevalecer por encima de un valor registrado y zona determinada. La ausencia de clínica no excluye una posible situación de riesgo.</p> <p>Facilitar instrucciones y recordar las medidas generales seguridad.</p>	<p>Comunicación directa con el Centro de Mando si el personal presenta uno o más de los siguientes signos y síntomas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • mareo • vértigo • náuseas • vómito • cefalea • confusión • fatiga • calambres • palpitaciones • dolor torácico • irritación VA • tos, • sensación excesivo trabajo respiratorio • dificultad al respirar • alteración respiratoria • tiraje intercostal • expectoración • hollín • irritación ocular lagrimeo • sensación subjetiva de sobreesfuerzo excesivo • excesiva exposición al calor o presencia de quemaduras • ... 	<p>Retirar temporalmente el personal afectado a zona próxima y segura para poder recuperar su estado de confort, disponer de un tiempo e intervalo de descanso, proceder a la rehidratación y conseguir de nuevo el confort térmico.</p> <p>Rotación de tareas con personal no afectado</p> <p>Substituir al personal afectado y proponer que se retire definitivamente la zona por medios propios si es posible o iniciar un rescate directo</p> <p>Asistencia Sanitaria en un entorno próximo, lugar asignado o predeterminado</p> <p>Feed Back continuo del estado físico entre personal y CC</p> <p>Comunicar a CC, al mando y resto de personal que cesa la actividad realizada inmediatamente y su remplazo si</p> <ul style="list-style-type: none"> • presencia de dolor torácico, palpitaciones o aparición brusca de cefalea + náuseas + mareos +, malestar general o tener disconfort respiratorio, etc... • tener una percepción subjetiva excesiva o no habitual de sobreesfuerzo. • Por indicación del personal sanitario después de una valoración del estado físico, aun en ausencia de clínica. • ...

Recomendaciones generales inmediatas para comunicar al personal desde el Centro de Mando o Control Central o de coordinación en caso de cambiar de color predeterminado verde-amarillo-rojo:

- ✓ Distanciarse unos metros de la zona de trabajo por el exceso de exposición al humo o a los cambios de la relación entre la temperatura y la humedad relativa. Permanecer en lugares frescos y ventilados. Refrescar con medios físicos si precisa.
- ✓ Potenciar una correcta hidratación y dieta, refrescarse al máximo en los puntos de avituallamiento.
- ✓ Proporcionar el tiempo necesario de descanso al organismo para recuperarse entre actividad y actividad por producirse cambios en condiciones medioambientales o excesiva exposición al humo.
- ✓ Valoración por el equipo sanitario ante la posible respuesta fisiológica en el personal.
- ✓ Intentar descansar y dormir suficientemente bien antes y después de la actividad y jornada laboral.
- ✓ Recuperación máxima posible entre jornada y jornada laboral
- ✓ Consumir frutas y verduras, ingesta hidratos de carbono, complejos vitamínicos, grasas y proteínas
- ✓ Beber abundante agua con electrolitos o bebida isotónica, aunque no se tenga una gran sensación de sed, antes durante y después de la jornada y actividad laboral.
- ✓ Evitar el alcohol, tabaco y no tomar infusiones calientes o excesivamente azucaradas.
- ✓ En los días sucesivos a jornada laboral, es preciso realizar ejercicio suave,
- ✓ Realizar la re-consulta, valoración y control evolutivo por el Servicio de Vigilancia de la Salud.