

EN EL TRABAJO, CABEZA FRÍA CONTRA EL CALOR



Evitar las tareas pesadas en las jornadas y horas de más calor, así como el trabajo en solitario



Descansar a intervalos regulares en lugares climatizados o sombreados y frescos

Usar ropa ligera y, en trabajos en el exterior, protegerse del sol (gorra, gafas y crema solares)



Beber agua, o bebidas con sales, con frecuencia, sin esperar a tener sed

Evitar bebidas con cafeína, con alcohol o azucaradas



Las personas especialmente vulnerables al calor (por edad, enfermedades crónicas, embarazo, etc.) deberán comunicarlo a su Servicio de Prevención de Riesgos Laborales



PARAR la actividad laboral en cuanto una persona manifieste sentir calambres, mareos, fatiga, náuseas, etc. Acompañar a la persona a un lugar fresco o climatizado. Si los síntomas persisten avisar al 112.