

FRENTE AL CALOR, MEDIDAS PREVENTIVAS

ANTE EL CALOR HAY QUE EVALUAR LOS PUESTOS DE TRABAJO Y ADOPTAR MEDIDAS PREVENTIVAS

- ➔ En interiores: buena climatización
- ➔ En exteriores: medidas organizativas (horarios, pausas,) y EPI's adecuados (gorras, crema protección solar,)

LAS ADMINISTRACIONES PÚBLICAS Y EMPRESAS ESTÁN OBLIGADAS A CUMPLIR LA NORMATIVA EN PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES: LEY 31/95 v R.D. 486/97



PROTÉGETE

- Cúbrete la cabeza.
- Usa **ropa suelta**, tejidos frescos y colores claros.
- Usa **cremas de protección solar**.
- **No** hagas deporte o realices grandes **esfuerzos físicos** en las horas más calurosas del día. Incluso evita salir a la calle.



REFRÉSCATE

- **Bebe agua** con frecuencia y haz beber a las personas a tu cuidado (al menos 2 litros). **No esperes a tener sed.**
- **No consumas alcohol**, evita bebidas con cafeína y muy azucaradas.
- **Aumenta** el consumo de **frutas y verduras**. No tomes comidas calientes y ni muy copiosas.



DESCANSA

- Haz **pausas** en lugares de **sombra**.
- Si te sientes mal, **cesa la actividad** y descansa en lugar fresco hasta que te recuperes.
- **Evita conducir** si no estás recuperado.
- Establece **rotaciones** en el puesto de trabajo para reducir el tiempo de exposición.

LLAMA AL 112

- Alta temperatura del cuerpo.
- Piel caliente, enrojecida y seca (sin sudor).
- Dolores de cabeza, náuseas, somnolencia y sed intensa.
- Confusión, convulsiones y pérdida de conciencia.
- **Mientras llega el 112, tumbale y refréscalo rápidamente el cuerpo. Es vital.**

