

# PREVENCIÓN CONTRA EL CALOR

El calor intenso obliga al cuerpo humano a un esfuerzo de adaptación para mantener la temperatura corporal normal. Esto puede originar problemas en la salud.

Es imprescindible:

**+ EVALUAR LOS PUESTOS DE TRABAJO Y ADOPTAR MEDIDAS PREVENTIVAS**



## PROTÉGETE

- Cúbrete la cabeza.
- Usa **ropa suelta**, tejidos frescos y transpirables, colores claros. Calzado cómodo.
- 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.



## 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.



## HIDRÁTATE

- **Bebe agua** con frecuencia y haz beber a las personas a tu cuidado (al menos 2 litros). **No esperes a tener sed**.
- **Refréscate con paños húmedos**.
- **No** consumas **alcohol**, café, té, cola ni bebidas muy azucaradas.
- **Vigila** tus comidas. **Evita** grandes cantidades, aumenta el consumo de **frutas, ensaladas y verduras**.

## EN CASO DE:

- Alta temperatura del cuerpo.
- Piel caliente, enrojecida y seca (sin sudor) o quemaduras.
- Dolores de cabeza, náuseas, somnolencia y sed intensa.
- Confusión, convulsiones, vómitos y/o pérdida de conciencia.
- Calambres, agotamiento.

## LLAMA AL 112

Mientras llega el 112, tumbale y refréscale rápidamente el cuerpo.