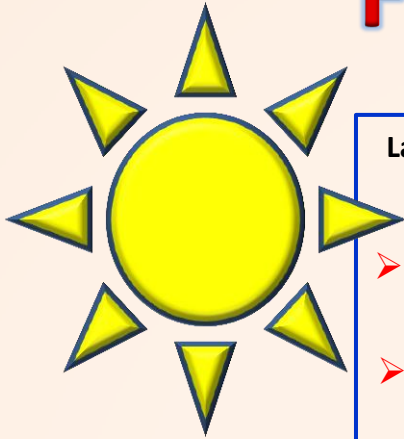


MEDIDAS DE PREVENCIÓN FRENTE AL CALOR



Las altas temperaturas suponen un riesgo para la seguridad y salud en el trabajo, pudiendo llegar a provocar incluso la muerte.

- **EVALUAR LOS PUESTOS DE TRABAJO Y ADOPTAR MEDIDAS PREVENTIVAS.**
- **ADAPTAR LOS HORARIOS EN TRABAJOS AL AIRE LIBRE, ante aviso de nivel naranja o rojo y cuando las medidas preventivas no garanticen la protección (Real Decreto-ley 4/2023).**

PROTÉGETE

- **Cúbrete la cabeza.**
- Usa **ropa ligera y suelta**, tejidos frescos y transpirables, colores claros.
- Usa **cremas de protección solar.**
- **No realices grandes esfuerzos físicos** en las horas más calurosas del día.

DESCANSA

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

HIDRÁTATE

- **Bebe agua** con frecuencia (al menos 2 litros). **No esperes a tener sed.**
- **Refréscate con paños húmedos.**
- **No consumas alcohol**, café, té, cola ni bebidas muy azucaradas.
- **Evita grandes cantidades de comida**, aumenta el consumo de **frutas y verduras.**

SÍNTOMAS

- **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.**

