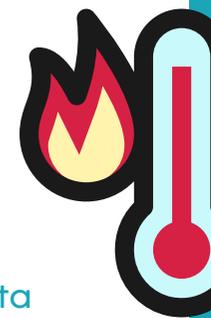


Medidas preventivas golpe de calor

a realizar por trabajador/a



Protégete del sol



Bebe agua antes de sentir sed



No tomes alcohol. Evita bebidas estimulantes.



El casco también protege del sol



¡Haz comidas ligeras!
Las comidas muy calóricas elevan la temperatura corporal.

Evita comidas muy calientes



Usa ropa ligera, transpirable y de colores claros



No te quites la camiseta, ayuda a retener la humedad



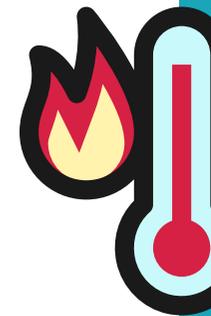
Haz pausas y descansa a la sombra

Dúchate y refréscate al finalizar el trabajo.



Medidas preventivas golpe de calor

a realizar por el empresario



Adaptar el horario y carga de trabajo al calor del sol.



Proporcionar al personal agua fresca y sitios de descanso



Informar/formar sobre este riesgo

Modificar procesos para eliminar o reducir el esfuerzo físico excesivo.



Reducir el exceso de temperatura en los centros y favorece la ventilación natural



Programar pausas frecuentes en zonas de descanso frescas



Favorecer que el personal adapte su propio ritmo de trabajo.

Dotar a los trabajadores de ropa de trabajo transpirable, amplia y ligera.

