

Trabajar con CALOR

Protege tu salud durante las olas de calor en el trabajo

Entorno de trabajo

- Temperatura <math><26^{\circ}\text{C}</math>
- Ventiladores y cortinas térmicas
- Evitar trabajo físico en horas de calor
- Planificar tareas exigentes



Organización

- Horarios flexibles
- Pausas cada 60" - 90" de 5" - 10"
- Rotar tareas para evitar esfuerzos
- Adaptar ritmos a tolerancias



H₂O y alimentación

- Beber mucha agua
- Comida ligera y con minerales
- Fruta fresca: melón, manzana...
- Evitar bebidas azucaradas



Vestimenta

- Ropa ligera, transpirable y clara (algodón, lino...)
- En exterior: gorras, crema solar y gafas de sol



Información y actuación

- Infórmate en la sección de nuestro Portal de Prevención
- Si te encuentras mal, avisa inmediatamente



Síntomas de golpe de calor

Alarma:



- Dolor de cabeza
- Mareos, confusión
- Piel roja, caliente
- Náuseas
- Desmayos
- Pulso acelerado

Actúa rápido:



- Desplazar a un sitio fresco
- Aflojar la ropa
- Ofrecerle agua
- Llamar al 112 si no mejora en 10"

