

ES TIEMPO DE PREVENCIÓN

#EsTiempoDePrevención



01
Aclimatarse al calor de forma paulatina.



02
Planificar el trabajo para evitar disminuir la exposición durante las horas centrales del día.



03
Habilitar zonas de descanso con sombra y realizar pausas con mayor frecuencia



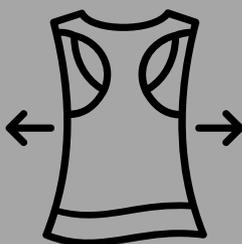
04
Adaptar el ritmo de trabajo.



05
Hidratarse constantemente.



06
Vestir ropa holgada y transpirable



07
Cubrirse la cabeza y proteger los ojos usando por ejemplo sombreros y gafas de sol.



08

Aplicar protección solar y renovarla asiduamente



09
Evitar el trabajo en solitario.



10

Llamar a **112** ante la sospecha de un golpe de calor

