

DECÁLOGO DE MEDIDAS PREVENTIVAS PARA EVITAR LOS EFECTOS NOCIVOS DEL CALOR Y LA RADIACIÓN SOLAR EN TRABAJOS AL AIRE LIBRE

¡No te pierdas nuestro decálogo de recomendaciones!

01



Aclimatarse al calor de forma paulatina.

02



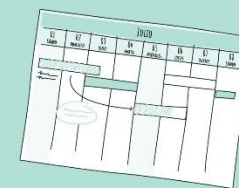
Planificar el trabajo para evitar o disminuir la exposición durante las horas centrales del día.

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 al 112 ante la sospecha de un golpe de calor.