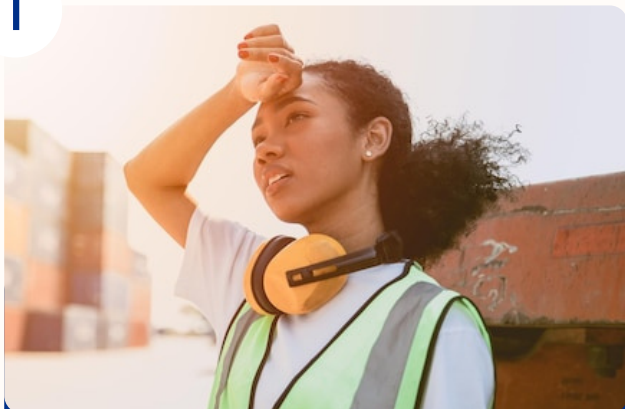


TRABAJOS EN EL EXTERIOR CON TEMPERATURAS ELEVADAS

1



ALERTA SI APARECEN ESTOS SÍNTOMAS

- Mareo
- Debilidad / fatiga
- Dolor de cabeza
- Visión borrosa
- Náuseas
- Confusión

2



MEDIDAS A TOMAR

- Estar a la sombra
- Reposo
- Hidratación (no bebidas alcohólicas)
- Ventilación
- Refrescarse
- Recurrir a la asistencia sanitaria

3



MEDIDAS PREVENTIVAS

- Uso de gorra / sombrero
- Hidratación frecuente (no tomar bebidas energéticas ni alcohólicas)
- Protector solar FPS 50
- Gafas de sol con filtros UVA/UVB
- Evitar la exposición entre las 12:00 y las 17:00 horas
- Ropa ligera y transpirable
- Planificar los trabajos pesados fuera de las horas de calor intenso
- Evitar trabajar en solitario
- Realizar pausas a menudo
- Zonas de descanso a la sombra