

PROTÉGETE FRENTE A LOS GOLPES DE CALOR






Las **altas temperaturas** pueden provocar desajustes en la temperatura corporal que en el peor de los casos puede conducir a una muerte por **deshidratación**.

Los **síntomas** son: malestar, dolor de cabeza, náuseas, enrojecimiento de la piel y dificultad para respirar.



RECOMENDACIONES PARA TRABAJADORES

EXPUESTOS A CALOR AMBIENTAL

<p>1. Ingiera líquido abundante y frecuentemente, aún sin tener sed e independientemente de la actividad física que realice.</p>	
<p>2. No abuse de bebidas con cafeína o azúcar porque hacen disminuir el nivel de líquido corporal. Y evite el consumo de alcohol fuera de su horario laboral</p>	
<p>3. Realice comidas ligeras con predominio de frutas y verduras.</p>	
<p>4. Vista la ropa de trabajo de forma adecuada y use gorra.</p>	
<p>5. El utilizar fotoprotectores solares no sustituye a las medidas físicas para disminuir la exposición directa al sol, es un refuerzo a las mismas.</p>	
<p>6. Tras la actividad física reponga líquidos de forma adecuada.</p>	