

OLAS DE CALOR Y TEMPERATURAS EXTREMAS



EN EL EXTERIOR

- > Sigue las instrucciones de tu empresa, pero, si depende de ti, planifica las actividades intensas adecuando horarios para evitar las horas más calurosas.
- > Protégete adecuadamente con ropa ligera de colores claros, gorras o sombreros, y crema de protección elevada.
- > Hidrátate a menudo bebiendo, aun sin tener sed, cada 15 minutos.
- > Realiza los descansos a la sombra y, si es posible, en lugares frescos.
- > No te sobrecargues: utiliza medios mecánicos para el movimiento de cargas.
- > Si te mareas, te sientes confuso, caliente o notas otro signo anómalo, avisa a compañeros o superiores para que te acompañen a un centro sanitario.



EN EL INTERIOR

- > Evita los cambios bruscos de temperatura regulando el termostato de manera que no haya más de 10 °C de diferencia entre interior y exterior.
- > Baja persianas o cierra cortinas y renueva con frecuencia el aire de la estancia.
- > Si no dispones de sistemas de climatización, evita los movimientos intensos, realiza rotación de tareas, mantente hidratado y refrescate siempre que puedas.

