

# LA CALOR TAMBÉ ÉS UN RISC LABORAL

## PROTEGEIX-TE

### 4 MESURES CLAU

1



#### HIDRATA'T

Beu aigua o begudes istòniques sovint

2



#### PROTEGEIX-TE DEL SOL

Evita la radiació directa, posa't roba lleugera i colors clars. Posa't protecció solar i cobreix-te el cap

3



#### FES PAUSES

Descansa en llocs frescos, ventilats o a l'ombra

4



#### ACTUA DAVANT ELS SÍMPTONES

Si et trobes malament atura't, avisa un company i i, si cal,

**telefona l' 112**

### TAMBE RECORDA



Evita els menjars copiosos, l'acohol i altres substàncies tòxiques



Evita treballar de manera aïllada



Demana informació sobre els riscos i les mesures preventives



EN CAS DE DUBTE, CONSULTA EL DELEGAT DE PREVENCIÓ O LA PERSONA RESPONSABLE DE LA GESTIÓ PREVENTIVA DE L'EMPRESA SOBRE LES MESURES QUE S'HAN D'ADOPTAR



**Conselleria de Treball,  
Funció Pública i Diàleg Social**  
Institut de Seguretat i Salut Laboral

**ibassal**  
Institut balear de seguretat i salut laboral

Més informació  
sobre la campanya

