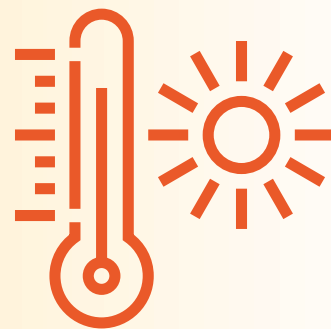


LA PROTECCIÓN FRENTE A LAS ALTAS TEMPERATURAS ES LA MEJOR PREVENCIÓN CONTRA LOS GOLPES DE CALOR



Si eres una persona trabajadora que desempeña tareas con altas temperaturas en el interior o exterior, o con gran actividad física y tiempo caluroso:

- **Pide información de los riesgos de exposición al calor, las medidas preventivas y actúa en consecuencia.**
- **Evita trabajar de manera aislada, si es posible.**
- **Bebe agua y/o bebidas isotónicas frecuentemente, aunque no tengas sed.**
- **Viste ropa holgada, ligera y de colores claros, preferentemente de algodón adecuado al puesto de trabajo.**
- **Evita la radiación solar directa, si no puedes, cúbrete la cabeza y el cuerpo con ropa adecuada; utilizar gafas de sol y ponte protección solar si es necesario.**
- **Evita las comidas copiosas, el consumo de alcohol y otras sustancias tóxicas.**
- **Haz pausas y descansa en un lugar a la sombra, fresco, ventilado y lejos de las fuentes de calor.**
- **Ante cualquier síntoma de malestar, parate, avisa a un compañero y si fuese necesario, contacta con emergencias (112), para aplicar el protocolo establecido.**

En caso de duda, consulta al delegado de prevención o al responsable de la gestión preventiva de la empresa sobre las medidas que debes adoptar.



**Govern de les
Illes Balears**

ibassal
Institut balear de seguretat i salut laboral

Más documentos
sobre la campaña en

