



PROTEGERSE DE LAS ALTAS TEMPERATURAS Y DEL SOL:

Refrescarse con frecuencia y ducharse después de realizar trabajos pesados y al finalizar la jornada.

Usar ropa ligera y, en trabajos en el exterior, viseras o sombreros, gafas de sol y crema solar.

Ventilar los vehículos estacionados al sol antes de iniciar su conducción.

HIDRATARSE:

Beber agua o bebidas con sales con frecuencia, sin esperar a tener sed.

Evitar bebidas con cafeína o azucaradas.

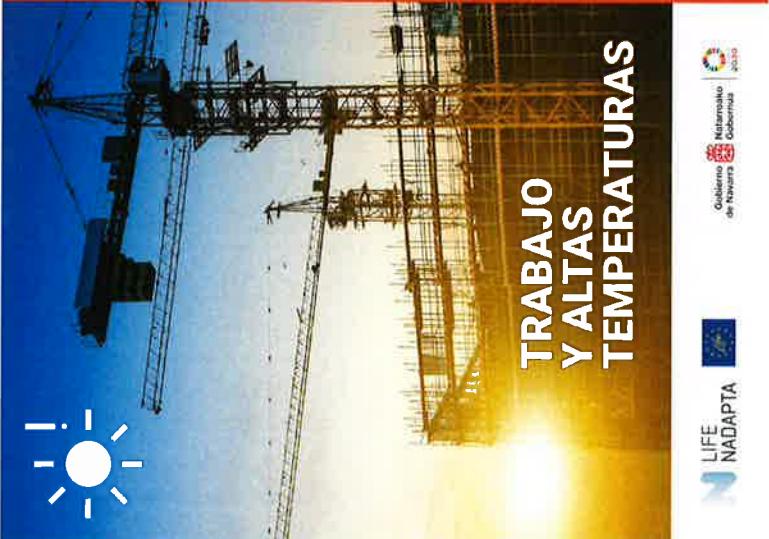
MEDIDAS PARA LA POBLACIÓN TRABAJADORA

ORGANIZAR EL TRABAJO

- Evitar tareas pesadas en las jornadas y horas de más calor, así como el trabajo en solitario.
- Adaptar el ritmo de trabajo según la tolerancia al calor.
- Descansar a intervalos regulares en lugares sombreados y frescos o climatizados.

TRABAJO Y ALTAS TEMPERATURAS

A photograph showing construction workers in a hot, sunlit environment, possibly a steel frame under construction, illustrating the context of the heat safety information provided in the infographics.





MEDIDAS PARA LA EMPRESA

ORGANIZAR EL TRABAJO:

- Asegurar la aclimatación de la población trabajadora expuesta a altas temperaturas antes del inicio de la actividad laboral.
- Programar las tareas más pesadas en las jornadas y horas de menos calor y evitar que se realicen en solitario.
- Permitir adaptar el ritmo de trabajo, según la tolerancia al calor, y aumentar la frecuencia de los descansos.

PROPORCIONAR HIDRATACIÓN Y PROTECCIÓN FRENTE A LAS ALTAS TEMPERATURAS Y EL SOL:

- En espacios interiores, asegurar unas condiciones ambientales adecuadas a la actividad a desarrollar.
- Para trabajos en el exterior, proporcionar ropa ligera, viseras o sombreros, gafas de sol y crema solar.
- Habilitar espacios climatizados o sombreados para el descanso; así como aseos y vestuarios con ducha.
- Procurar zonas de aparcamiento sombreadas.

FORMAR E INFORMAR A LA POBLACIÓN TRABAJADORA SOBRE:

- Efectos de las altas temperaturas en la salud.
- Síntomas previos al golpe de calor.
- Medidas preventivas específicas.

PARAR la tarea en cuanto una persona manifieste sentir calambres, mareos, fatiga, náuseas, etc.

Llevar a la persona a un lugar fresco o climatizado.

Si los síntomas persisten, avisar al 112.