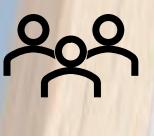


LLEGA EL VERANO, LLEGA EL CALOR

PROTÉGETE

RECOMENDACIONES FRENTE AL CALOR Y LA RADIACIÓN SOLAR

SI ERES EMPRESARIO:

-  Planifica un periodo de adaptación asegurando la aclimatación de los trabajadores a la tarea a realizar antes de empezar la jornada o tras un periodo vacacional.
-  Limita los trabajos de mayor requerimiento físico en las horas centrales del día adaptando horarios o estableciendo rotaciones.
-  Permite que los trabajadores adapten su propio ritmo de trabajo y/o establece pausas con mayor frecuencia y duración en las horas de más calor.
-  Establece equipos de trabajo evitando los trabajos en solitario.
-  Habilita áreas de descanso cubiertas dotadas de agua fresca.
-  Informa de los riesgos derivados de la exposición solar y como prevenirlos. Forma a los trabajadores en reconocimiento de síntomas y primeros auxilios.
-  Garantiza una vigilancia de la salud específica.

SI ERES TRABAJADOR:

-  Protege tu cabeza del sol con sombrero de ala y viste ropa holgada, de tejidos ligeros y de colores claros. Usa cremas de protección solar.
-  Adopta el ritmo de trabajo adecuado y sin prisas adaptándolo a tu tolerancia al calor.
-  No esperes a tener sed, bebe agua con frecuencia
-  Haz pausas y descansa en lugares climatizados o frescos y con sombra. Aprovecha para refrescarte.
-  Evita las comidas copiosas y las bebidas alcohólicas. Realiza una alimentación saludable rica en frutas y verduras.
-  Infórmate de las condiciones meteorológicas diariamente.
-  Informa de cualquier circunstancia que pueda suponer un riesgo (EPI's inexistentes, inadecuados o deteriorados, falta de agua).