

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 establezca 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 ropas holgadas, 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).