

# ES TIEMPO DE PREVENCIÓN

#EsTiempoDePrevención



01  
Aclimatarse al calor de forma paulatina.



02  
Planificar el trabajo para evitar disminuir la exposición durante las horas centrales del día.



03  
Habilitar zonas de descanso con sombra y realizar pausas con mayor frecuencia



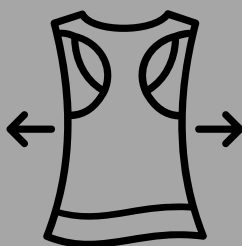
04  
Adaptar el ritmo de trabajo.



05  
Hidratarse constantemente.



06  
Vestir ropa holgada y transpirable



07  
Cubrirse la cabeza y proteger los ojos usando por ejemplo sombreros y gafas de sol.



08

Aplicar protección solar y renovarla asiduamente



09  
Evitar el trabajo en solitario.



10

Llamar a **112** ante la sospecha de un golpe de calor

