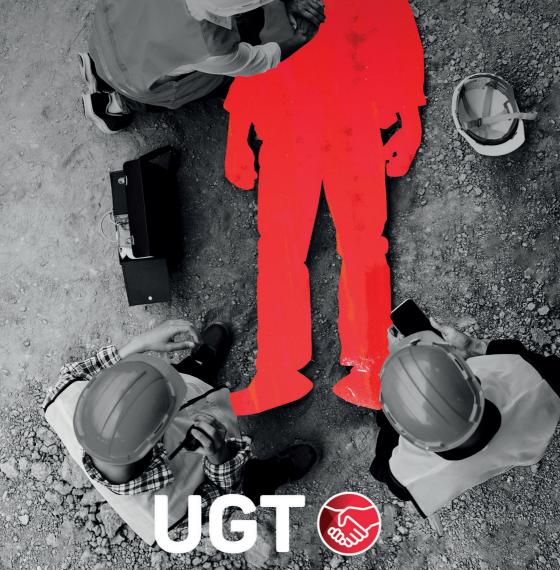


Las altas temperaturas son un factor de riesgo para la seguridad y salud en el trabajo



Ante el calor...



Realizar evaluaciones de riesgos



Elaborar protocolos para prevenir accidentes causados por el calor o a exposición al sol



Facilitar **gorras** y cremas de **protección solar,** así como ropa de trabajo ligera, transpirable y de colores claros





Evitar los trabajos en solitario



Adaptar los horarios de trabajo



Proporcionar formación e información a los trabajadores



Planificar las tareas más exigentes en las horas de menor calor y limitar los tiempos de exposición





Consultar la previsión diaria de condiciones meteorológicas y establecer actuaciones

y establecer actuaciones en caso de alertas de nivel naranja o rojo

Las personas trabajadoras deben

- Hidratarse continuamente con agua u otras bebidas sin alcohol, evitando las azucaradas y con cafeína.
- + Consumir alimentos ligeros y frescos
- + Utilizar ropa ligera, transpirable y de colores claros
- Reducir la exposición al sol en las horas que hace más calor
- Realizar descansos a la sombra
- **Reducir** el esfuerzo utilizando ayudas mecánicas o de otra persona

UCT

Síntomas golpe de calor

Si una persona se encuentra mal, debe trasladarse a un lugar fresco, mojar su piel y si no recupera, y tiene alta temperatura, avisar a personal sanitario o 112.

- + Piel seca y caliente
- + Falta de sudoración
- Taquicardia, respiración rápida
- + Dolor de cabeza, mareo, nauseas y calambres
- + Confusión y conulsiones
- + Pérdida de conocimiento
- + Dilatación de pupilas.



Ante el calor, existen derechos. Exígelos