

¡EVITA LOS GOLPES DE CALOR!

Si presentas enfermedades o patologías que pueden agravarse con la exposición al calor, informa al empresario y realiza la vigilancia de la salud



USA EL GRÁFICO DE ÍNDICE DE CALOR PARA VALORAR EL RIESGO



USA ROPA LIGERA DE ALGODÓN, COLORES CLAROS GORRA O SOMBRERO



TOMA COMIDAS LIGERAS



PIDE A TU RESPONSABLE LAS MEDIDAS PARA CADA SITUACIÓN



BEBE ABUNDANTE AGUA



MÓJATE CON FRECUENCIA CABEZA Y CUERPO



DESCANSA A LA SOMBRA Y/O EN UN LUGAR FRESCO, SI ES POSIBLE, CLIMATIZADO



EVITA LAS BEBIDAS CON AZÚCAR Y ALCOHOL

SI NOTAS:

IDENTIFICAS:

HAZ LO SIGUIENTE:

Sarpullido

Pequeñas ampollas o erupciones

Mantén seca la zona afectada

Calambres

Espasmos musculares

Descansa a la sombra, hidrátate, disminuye el ritmo de trabajo y busca atención médica si persisten

Agotamiento

Sudoración intensa (piel fría, húmeda) dolor de cabeza, náuseas o mareos, aturdimiento, sed, debilidad y/o pulso rápido

Descansa a la sombra, hidrátate con frecuencia, refréscate con compresas de agua fría o métodos similares, si persisten los síntomas tras una hora, solicita asistencia médica y no reanudes el trabajo ese día

Golpe de calor

Piel enrojecida y caliente (temperatura corporal muy alta), confusión, convulsión, desmayo o pérdida de conciencia

LLAMAR al **112**, mientras llega la asistencia: mantener a la sombra, aflojar o retirar la ropa, dar aire, refrescar con compresas de agua fría o métodos similares, hidratar y permanecer acompañado en todo momento