

PREVENCIÓN DEL ESTRÉS TÉRMICO POR CALOR EN EL TRABAJO

Con el verano llegan las temperaturas extremas y con ellas, los problemas de salud que ocasionan accidentes de trabajo o agravación de dolencias previas.



Si eres una persona trabajadora expuesta a este riesgo, sigue nuestras **indicaciones** y cuida de tu **salud** en el trabajo.

La regla de oro en la prevención



Hidrátate



Protégete



Refréscate



Y además **durante el trabajo**:

ADAPTA

el ritmo de trabajo a la tolerancia que presentes al calor y comunicálo si hubiese inconvenientes.

RESPETA

las pausas de trabajo marcadas

UTILIZA

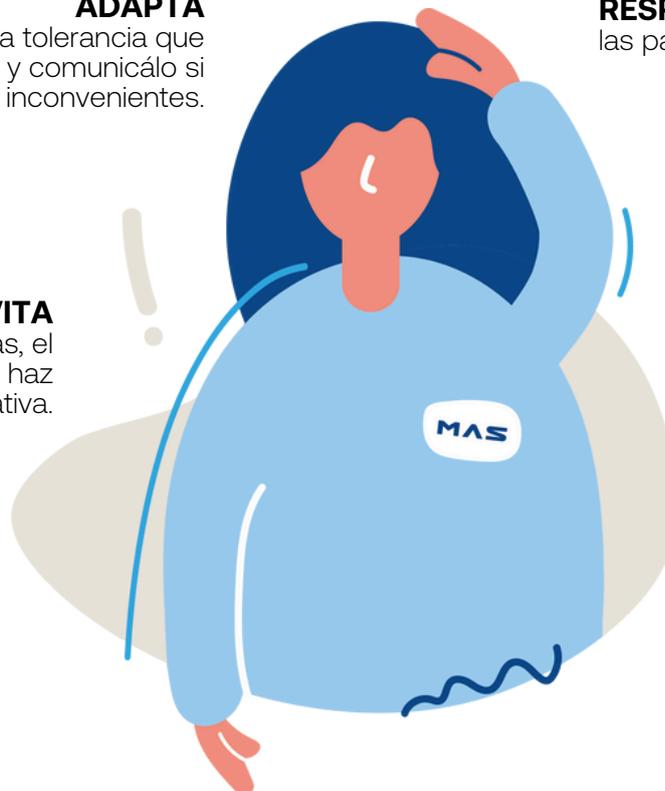
ropa adecuada y EPIS

EVITA

las comidas copiosas, el alcohol y otras drogas y haz una distribución equitativa.

REALIZA

reconocimientos médicos para valorar la salud y prevenir riesgos.



Y lo **más importante**: Avisa a tu responsable si presentas algún síntoma relacionado con la exposición a este riesgo.

MAS
PREVENCIÓN