

## DECÁLOGO DE MEDIDAS PREVENTIVAS PARA EVITAR LOS EFECTOS NOCIVOS DEL CALOR Y LA RADIACIÓN SOLAR EN TRABAJO AL AIRE LIBRE

LOGO

**01** 

Aclimatarse al calor de forma paulatina.

**02** 

Planificar el trabajo para evitar o 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 al 112 ante la sospecha de un golpe de calor.

Fuente: página web del INSST Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo

