



OJO AL ESTRÉS TÉRMICO POR CALOR CUANDO TRABAJES CON ALTAS TEMPERATURAS



**BEBE ABUNDANTE AGUA,
EVITA LA CAFEÍNA
Y EL ALCOHOL**



**NO HAGAS
COMIDAS
PESADAS**



**VISTE ROPA
LIGERA Y
TRANSPIRABLE**



**REALIZA ROTACIONES
PARA CONTROLAR
EL ESFUERZO FÍSICO**



IDENTIFICA LOS SÍNTOMAS DE UN GOLPE DE CALOR

Agotamiento, mareos, náuseas, sudoración
Boca seca, sed intensa
Calambres, confusión, convulsiones
Temperatura corporal elevada, piel seca, pérdida de conciencia

ACTÚA CON RAPIDEZ

Llevar a la persona al lugar más fresco posible
Retirarle la ropa que se pueda
Intentar bajar la temperatura corporal mediante compresas frías
Llamar al 112