

# PREVENCIÓN FRENTE AL CALOR

EXPOSICIÓN A ALTAS TEMPERATURAS DURANTE EL TRABAJO AL AIRE LIBRE



GENERALITAT  
VALENCIANA

INVASSAT  
Institut Valencià de  
Seguretat i Salut en el Treball

- Evite realizar tareas que requieran esfuerzo físico intenso en situación de aislamiento.
- Adapte el ritmo de trabajo a su estado físico.
- Beba agua frecuentemente, no espere a tener sed para hacerlo.
- Evite las comidas pesadas y muy calóricas, es preferible comer alimentos ligeros.
- Evite las bebidas con alcohol, las que contienen cafeína o las muy azucaradas.
- Utilice ropa ancha, clara y transpirable y que cubra la mayor parte del cuerpo.
- Utilice cremas protectoras antes de iniciar la tarea y repetidamente durante la exposición.
- Cúbrase la cabeza con gorra o sombrero de ala ancha, use gafas de sol en caso necesario.
- En caso de alerta naranja o roja esté atento a las indicaciones de la organización.
- Si comienza a encontrarse mal, pare la tareas, protéjase en la sombra y beba líquido.  
Si no ceden los síntomas solicite ayuda médica.



Para más  
información



[aquí](#)

[aquí](#)