

¡Evita los golpes de calor!

Avisa a tu jefe si tienes alguna enfermedad o problema de salud que empeore con el calor.

Además, sigue estos consejos:



Mira la temperatura y la humedad que hay para saber si hay peligro de trabajar al sol



Usa ropa ligera, de algodón y color claro, ponte gorra



Come algo ligero, por ejemplo, ensaladas



Pregunta a tu jefe las normas para estas situaciones



Bebe mucha agua



Mójate la cabeza y el cuerpo varias veces al día



Descansa a la sombra, en un lugar fresco. Si puede ser, con aire acondicionado



No tomes refrescos ni alcohol

Te explicamos qué te puede pasar cuando estás mucho tiempo al sol y con mucho calor, desde menos grave a más grave:

Si notas:

Te das cuenta:

Sigue estos consejos:

Sarpullido	Son pequeñas ampollas en la piel o piel roja	No te pongas agua. Es mejor que esa zona esté seca
Calambres	Sientes que tus músculos te pinchan y duelen	Descansa bajo una sombra, bebe agua y trabaja más despacio. Ve al médico si los calambres siguen
Agotamiento	Mucho sudor, piel fría, dolor de cabeza, náuseas, mareos, sed, debilidad, latido rápido del corazón, sensación de estar aturdido	Descansa a la sombra, bebe mucha agua, refréscate con paños de agua fría. Si sigues igual después de una hora, deja de trabajar y ve al médico
Golpe de calor	Piel roja y caliente, te sientes confuso, tienes convulsiones, te desmayas	Llama al 112. Tienes que estar a la sombra, quedarte con la ropa floja o quitártela, darte aire, refrescarte con paños de agua fría, darte de beber y estar acompañado hasta que lleguen los médicos