

PROTÉGETE DEL CALOR

10 consejos básicos para este verano

1



Reduce el esfuerzo físico en las horas más calurosas

2



Si realizas un trabajo en solitario, informa a tus compañeros

3

Utiliza ropa amplia, ligera y transpirable



4

Haz comidas ligeras



5

Hidrátate regularmente



6

Incorpora periodos de descanso a tu jornada



Protégete la cabeza del sol (cascos, gorras...)

7



Usa cremas solares de alta protección

8



9

Evita beber alcohol y otras bebidas que produzcan deshidratación



10

Ante los primeros síntomas de alarma, no te confíes y avisa



MÁS CONSEJOS DE PREVENCIÓN EN MUTUABALEAR.ES