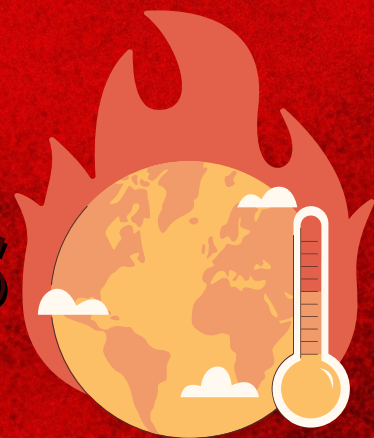


ANTE EL CALOR, PREVENIR ES UN DEBER DE TODAS

EL EMPLEADOR DEBERÁ:



- ✓ Informar y formar a los trabajadores sobre los riesgos, efectos, medidas preventivas y primeros auxilios frente a las altas temperaturas.
- ✓ Proporcionar al personal agua fresca abundante y sitios de descanso frescos, cubiertos o a la sombra para que los trabajadores puedan descansar.
- ✓ Favorecer que los trabajadores adapten su propio ritmo de trabajo. Planificar la aclimatación del personal nuevo, que vuelve de vacaciones o de baja.
- ✓ Adecuar el horario y la carga de trabajo al calor del sol, programar las tareas de más esfuerzo en las horas de menos calor.
- ✓ Establecer rotaciones para reducir el tiempo de exposición. Evitar que haya puestos permanentes bajo el sol, instalar toldos u otros medios eficaces para crear sombra.
- ✓ Reducir el exceso de temperatura en el interior de los lugares de trabajo favoreciendo la ventilación cruzada, natural o con ventiladores.

LA TRABAJADORA DEBERÁ:

- ✓ Beber agua fresca frecuentemente, aunque no tengas sed (para evitar una posible o futura deshidratación).
- ✓ Protegerse del sol con gorras, gafas y cremas solares.
- ✓ Usar ropa ligera, transpirable y de colores claros.
- ✓ Hacer pausas, descansar a la sombra y refrescarse (antes, durante y después del trabajo).
- ✓ Hacer comidas ligeras y saludables.
- ✓ Trabajadoras especialmente sensibles como las mujeres gestantes, personas de mayor edad o con enfermedades que puedan agravarse con el calor, deberán extremar las precauciones y consultar con su Servicio de Prevención

