

Cómo prevenir un golpe de calor en época estival



1. **¡Hidrátate!** Clave para la actividad con temperatura elevada
2. Atento a los avisos de alarma por **temperaturas elevadas**
3. **Planifica trabajos** en las horas frescas del día
4. Para una recuperación efectiva **habilita zonas de descanso** acondicionadas y frescas
5. **Reduce el tiempo** de realización de tareas, con una formación específica, o implicando a más personas
6. Establece qué **tareas** suponen más esfuerzo porque son las más **peligrosas. Mecanizar o automatizar tareas** puede suponer reducir este riesgo
7. Reduce el horario de trabajo en horas de **alarma térmica**
8. **Evita** el consumo de alcohol
9. Busca los **EPI's más adecuados** para trabajar con temperaturas elevadas
10. **Aisla o aleja** de los puestos de trabajo los equipos o máquinas que generan calor ya que incrementan el peligro

¡Y recuerda!



Consideraciones para realizar el trabajo con temperaturas elevadas:

<https://prevencion.asepeyo.es/documento/infografia-sobre-el-golpe-de-calor/>



La hidratación, clave para evitar un golpe de calor:

<https://prevencion.asepeyo.es/documento/infografia-importancia-del-agua-para-el-trabajo-con-calor/>



Cinco aspectos a tener en cuenta para la protección de la radiación solar:

<https://prevencion.asepeyo.es/documento/protegete-del-sol-tambien-trabajo-triptico>