

TREBALLS EN EXTERIORS



PROTEGEIX-TE DEL SOL I DE LA CALOR!

- **Beu aigua fresca** regularment, encara que no tinguis sensació de set.
- **No prenguis begudes amb alcohol o cafeïna.**
- **Menja aliments lleugers i rics en aigua** (fruites, verdures...); t'ajudaran a reposar les sals minerals que perds quan sues. Evita els menjars molt calents o amb una aportació calòrica elevada.
- **Refresca't sovint** (mulla't el cap, la cara...).
- Si és possible, **protegeix-te del sol** utilitzant una gorra i roba lleugera.
- **Utilitza protecció solar** a les parts del cos que quedin exposades al sol.
- Aprofita les pauses per **protegir-te a l'ombra o en espais aclimatats.**
- **Intenta no fer activitat física intensa** en les hores de màxima calor.

ATENCIÓ:

síntomes com fatiga, pell seca, maldecap, marejos, visió borrosa o rampes musculars, poden ser un avís de deshidratació o cop de calor.



AMB LA SALUT LABORAL
AMB LES PERSONES

AMB TU