

# TRABAJOS EN EXTERIORES



## ¡PROTÉGETE DEL SOL Y EL CALOR!

- **Bebe agua fresca** de forma regular, aunque no tengas sensación de sed.
- **No tomes bebidas con alcohol o cafeína.**
- **Come alimentos ligeros y ricos en agua** (frutas, verduras...), te ayudarán a reponer las sales minerales que pierdes al sudar. Evita las comidas muy calientes o con elevado aporte calórico.
- **Refréscate a menudo** (mójate la cabeza, la cara...).
- Si es posible, **protégete del sol** usando una gorra y ropa ligera.
- **Usa protección solar** en las partes del cuerpo que queden expuestas al sol.
- **Aprovecha las pausas para protegerte a la sombra o en espacios aclimatados.**
- **Intenta no realizar actividad física intensa** en las horas de máxima calor.

### ATENCIÓN:

Síntomas como fatiga, piel seca, dolor de cabeza, mareos, visión borrosa o calambres musculares, pueden avisarnos de deshidratación o un golpe de calor.



CON LA SALUD LABORAL  
CON LAS PERSONAS

**CONTIGO**