



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE TRABAJO
Y ECONOMÍA SOCIAL

ANTE EL CALOR: PEQUEÑOS GESTOS, GRANDES RESULTADOS

EN VERANO, CUANDO SE TRABAJE EN EL EXTERIOR, SE ADOPTARÁN LAS MEDIDAS
OPORTUNAS PARA EVITAR LOS EFECTOS PERJUDICIALES DEL CALOR

Se priorizará el uso de ropa holgada, de colores claros y que permita la transpiración, preferiblemente de algodón.

Se evitará trabajar de forma aislada.

Ante cualquier mínimo síntoma de malestar, se debe parar, descansar y llamar a un compañero/a. En caso necesario, contactar con emergencias (112).

Se debe beber agua de manera frecuente para mantener una hidratación adecuada.



EMPRESARIO/A, TU GESTO ES CLAVE:

Organiza el trabajo en el exterior de forma que se eviten las horas de más calor, se permita la rotación de tareas y se posibilite hacer un mayor número de pausas.

Informa de los riesgos de la exposición al calor y de la forma de evitarlos.

Cuando proporciones ropa de trabajo que sea holgada, de colores claros y permita la transpiración.

Habilita lugares de descanso frescos y con sombra.

Pon a disposición de la plantilla puntos de suministro de agua fresca.

Establece un procedimiento ante emergencias e informa a la plantilla.

Se evitará la radiación solar directa, si no es posible, se aconseja cubrir cabeza y cuerpo con prendas adecuadas, usar gafas de sol y aplicar protección solar cuando proceda.

Se procurará evitar esfuerzos en las horas centrales del día.

Se deben realizar pausas de forma frecuente, y es conveniente descansar en un lugar a la sombra, fresco, ventilado y alejado de las fuentes de calor.

