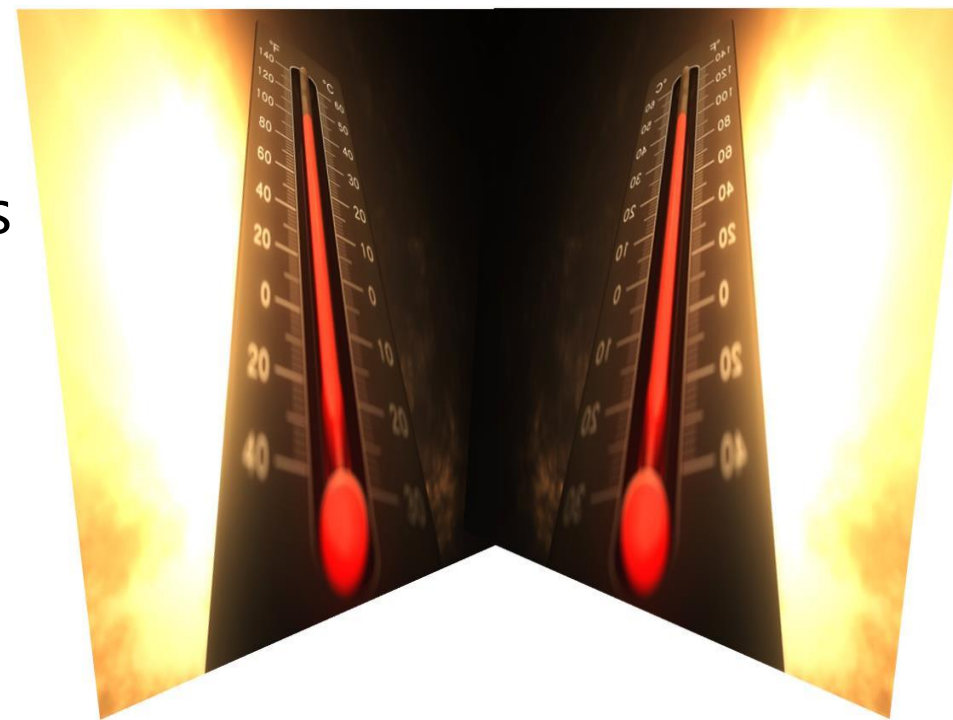


# Protégete del calor cuando Trabajas a la intemperie

## RECUERDA

Presta atención especial durante las **olas de calor**

**Bebe agua o bebidas isotónicas con frecuencia**, aunque no tengas sed, para reponer agua y las sales perdidas al sudar. No ingieras alcohol, ni bebidas con cafeína



Recuerda que durante el **periodo de aclimatación** hay más probabilidades de sufrir daños en condiciones de estrés térmico por calor

**No** realices **comidas copiosas** y con grasa

Evita la **exposición solar** directa sobre la cabeza y cuerpo

Realiza una **ingesta moderada de sal** con las comidas; toma bebidas isotónicas

Procura realizar las tareas de **menor esfuerzo** físico en horario de máxima carga solar