



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE TRABAJO,
Y ECONOMÍA SOCIAL



ANTE EL CALOR: PROTÉGENOS

Mantén la distancia de seguridad.



No te quites ni retires la mascarilla salvo en situaciones como:

- Antes de beber, comer o fumar, pero lavándote primero las manos.
- Para secarte el sudor de la cara. Lávate las manos, retira la mascarilla por una de las gomas y sécate el sudor con un pañuelo limpio.



No compartas botella.



Si una persona sufre un golpe de calor, avisa a urgencias. En caso de tener que realizar primeros auxilios, hazlo con seguridad usando, por ejemplo, dispositivos de barrera respiratoria para reanimación cardiopulmonar.



No expongas la solución hidroalcohólica a focos de calor.

PROTÉGETE

Evita, en lo posible, las horas de más calor y procura trabajar a la sombra.



Haz más pausas de lo habitual y en lugares frescos.

Hidrátate constantemente.

Protégete del sol con ropa adecuada, gafas y gorros.



No olvides echarte crema de protección solar, incluso debajo de la mascarilla.



Cuando haya exposición al sol, prioriza el lavado de manos con agua y jabón. Si no es posible, usa solución hidroalcohólica.

Trata de evitar el trabajo en solitario.



RSPO (en línea) IS-20-06-04
RSPO (papel) IS-20-06-02
Deposito Legal M-2 1686-2020