

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.



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE TRABAJO
Y ECONOMÍA SOCIAL

insst
Instituto Nacional de
Seguridad y Salud en el Trabajo

Ante el calor: protegenos protegete

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 compartas botella.

No espongas la solución hidroalcohólica a focos de calor.

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 ponerte 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.

NIPO (en línea): 118-21-002-X



CAR. 142.1.21