

SOCORRISTAS: prevención ante las altas temperaturas



SEÑALES DE ALERTA

El golpe de calor aparece sin avisar.

Preocúpate si sientes...

- Mucho cansancio
- Náuseas, mareos
- Torpeza, falta de coordinación
- Hace calor pero ya no sudas



PONTE A RESGUARDO

Son los síntomas de agotamiento por calor.

Lo siguiente puede ser pérdida de control, confusión, convulsiones. Es el llamado **golpe de calor** y puede ser mortal.



AYUDA A TU ORGANISMO

El calor se acumula en el cuerpo, para combatirlo:

- ▶ Toma cada hora agua o bebidas isotónicas
- ▶ Evita el alcohol y el azúcar
- ▶ Come ligero, ensaladas y fruta
- ▶ Toma una ducha a menudo
- ▶ Descansa 5 minutos en un sitio fresco



EL PUESTO DE VIGILANCIA

Medidas preventivas que debe facilitar la empresa

- ▶ Materiales de sombra adecuados como: madera, malla de sombra, toldos o arbolado denso.
- ▶ Suelos antirreflejos: césped, tierra, madera...
- ▶ Neverita con agua y bebidas isotónicas
- ▶ Ropa de trabajo transpirable, holgada y cómoda
- ▶ Crema solar, gafas de protección UV y gorra
- ▶ Sistemas de comunicación con el resto del personal.

Nota: el centro habilitará un lugar fresco con camilla.



EXTREMAR LA PRECAUCIÓN ANTE PERSONAS CON...

¡PRECAUCIÓN!
El calor es mucho más dañino si...

- ▶ Tienes diabetes, enfermedad renal o neurológica
- ▶ Tomas ciertos medicamentos
- ▶ Problemas circulatorios o respiratorios (asma, alergias, hipertensión,..)
- ▶ Estás embarazada o eres lactante



**¿Tienes dudas?
Llámanos**

976483200

secretariasaludlaboral@aragon.ccoo.es