

OLAS DE CALOR

Os recordamos algunas recomendaciones para protegernos de las olas de calor:

-  Evitar la exposición directa al sol, especialmente entre las 12 h. y las 17 h.
-  Mantener los espacios de trabajo frescos y ventilados.
-  La temperatura de los espacios de trabajo se debe mantener dentro de los límites establecidos por la normativa: 17°C a 27°C para trabajo sedentario y 14°C a 25°C en trabajo ligero. Con humedad entre 30 a 70%.
-  Mantenerse hidratado/a, si no hay contradicciones médicas.
-  Evitar alcohol y comidas copiosas.

-  Tomar abundantes frutas y verduras.
-  Mantener la vivienda fresca y ventilada.
-  En el exterior, buscar lugares frescos y a la sombra.
-  Hacer ejercicio en las horas menos calurosas.
-  Utilizar crema protectora adecuada.
-  No dejar a nadie en el coche, tampoco mascotas.
-  Proteger a los mayores, menores y a las personas vulnerables.
-  Ante un **golpe de calor**, llamar al **servicio de emergencias médicas** de inmediato.



Consultar **mapa de riesgo de temperaturas** por zonas, en tiempo real: <https://www.san.gva.es/es/web/salut-publica/ola-de-calor>

Más información: <https://es.greenpeace.org/wp-content/themes/olas-de-calor/GuiaOlasCalor.pdf>