

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 contraindicaciones 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>