

# Trabajar al aire libre cuando hace calor

Trabajar al aire libre con calor puede aumentar el riesgo de insolación y otras enfermedades relacionadas con el calor. Para evitarlo, tanto empresarios como trabajadores deben familiarizarse con los consejos para trabajar al aire libre cuando hace calor:



Manténgase hidratado Beba agua cada 15 minutos, aunque no tenga sed. También puede probar una bebida deportiva con electrolitos para reponer los nutrientes perdidos. Evite el alcohol o los líquidos que contengan grandes cantidades de azúcar, que pueden deshidratarlo.



Tome descansos. Programe las tareas más físicas a la primera hora de la mañana, cuando está más fresco y tome descansos frecuentes a la sombra.



Utilice y vuelva a aplicar el protector solar tal y como se indica en el envase.



Lleve un sombrero de ala ancha y ropa holgada, suelta y de colores claros.



Pase tiempo en edificios con aire acondicionado durante las pausas y después del trabajo.



Anime a sus compañeros a hacer pausas para refrescarse y beber agua.



¡Atención! Si se siente mareado o débil, DETENGA toda actividad y vaya a un lugar fresco de inmediato.