

## ¡No te pierdas nuestro decálogo de recomendaciones!

**01**



Aclimatarse al calor de forma paulatina.

**02**



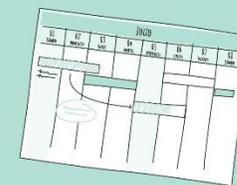
Planificar el trabajo para evitar o disminuir la exposición durante las horas centrales del día.

**03**



Habilitar zonas de descanso con sombra y realizar pausas con mayor frecuencia.

**04**



Adaptar el ritmo de trabajo.

**05**



Hidratarse constantemente.

**06**



Vestir ropa holgada y transpirable.

**07**



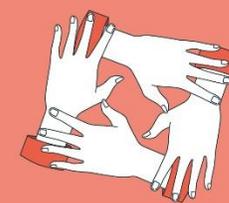
Cubrirse la cabeza y proteger los ojos usando, por ejemplo, sombreros y gafas de sol.

**08**



Aplicar protección solar y renovarla asiduamente.

**09**



Evitar el trabajo en solitario.

**10**



Llamar al 112 ante la sospecha de un golpe de calor.