

# ALERTA POR ALTAS TEMPERATURAS

EN LOS ÚLTIMOS AÑOS, LAS ALTAS TEMPERATURAS Y OLAS DE CALOR EN LOS PERIODOS ESTIVALES VIENEN SIENDO CADA VEZ MÁS FRECUENTES, POR ESO DESDE **CCOO** LANZAMOS LAS SIGUIENTES RECOMENDACIONES PARA PREVENIR UN POSIBLE GOLPE DE CALOR

## ORGANIZACIÓN

EN PRIMER LUGAR, ES INDISPENSABLE UNA BUENA ORGANIZACIÓN DEL TRABAJO EN EXTERIORES. PLANIFICAR LAS TAREAS A LAS HORAS MÁS TEMPRANAS ASÍ COMO CONTAR CON EQUIPOS QUE DIVIDAN LA CARGA DEL TRABAJO Y EL TIEMPO DE EXPOSICIÓN AL SOL

## HIDRATACIÓN

ES MUY IMPORTANTE BEBER AGUA DURANTE TODA LA JORNADA DEL TRABAJO Y TAMBIÉN FUERA DE ELLA. BEBE CONTINUAMENTE AUN NO TENIENDO SED, EVITEMOS ASÍ UNA DESHIDRATACIÓN

## ¿CÓMO EJECUTAR LAS TAREAS?

PROTEGER LA CABEZA DEL CALOR, INTENTAR COLOCAR ALGÚN TIPO DE SOMBRAJE EN LA ZONA DE TRABAJO Y HACER PAUSAS A LO LARGO DE LA JORNADA QUE NOS PERMITA DESCANSAR Y REFRESCARNOS



**servicios a la ciudadanía**  
ciclo integral del agua