


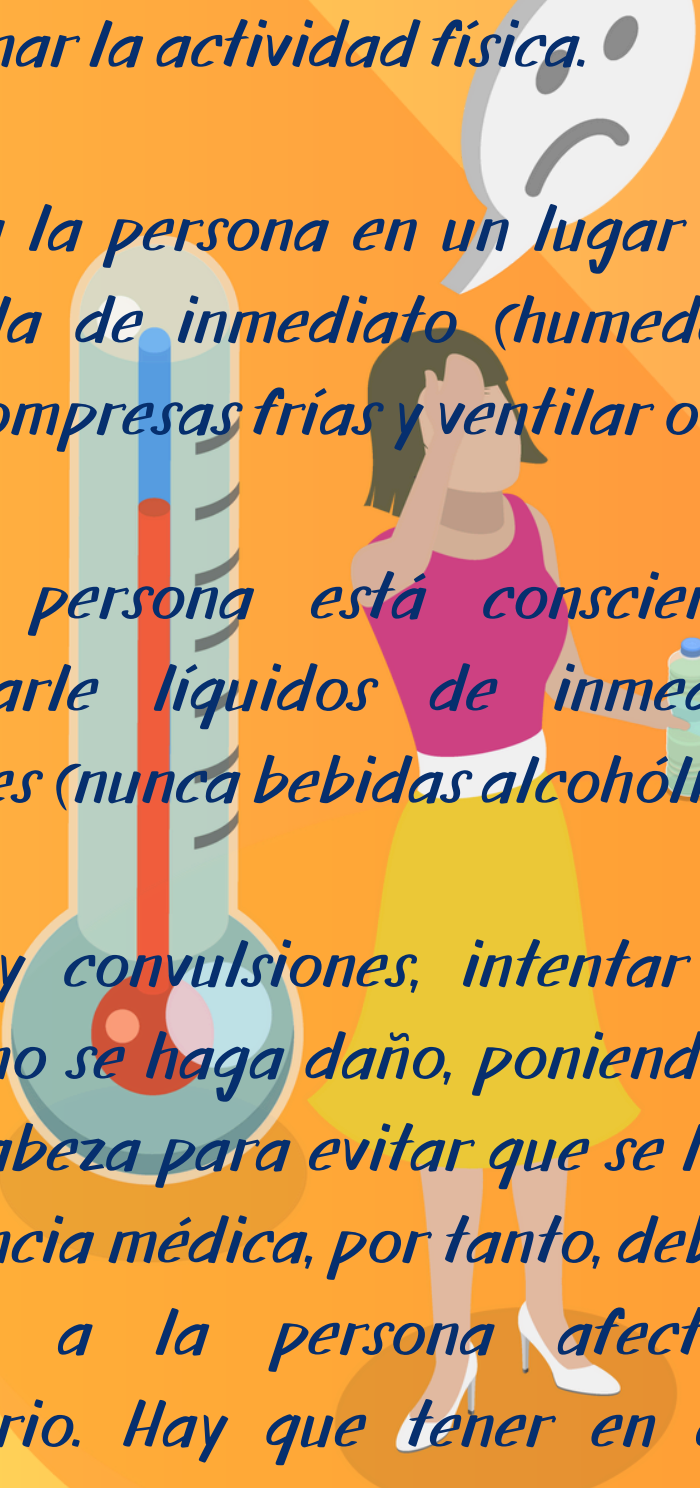
# ANTE UNA OLA DE CALOR

## SÍNTOMAS:

- 
- **MAREOS**
  - **NÁUSEAS**
  - **CEFALEAS**
  - **CALAMBRES**
  - **DOLORES MUSCULARES**
  - **CANSANCIO**
  - **DEBILIDAD**
  - **TAQUICARDIAS.**



# ANTE UNA OLA DE CALOR EN CUANTO SE PRESENTEN LOS PRIMEROS SÍNTOMAS:

- *Abandonar la actividad física.*
  - *Poner a la persona en un lugar fresco y ventilado, y refrescarla de inmediato (humedecer ropa y cuerpo, aplicar compresas frías y ventilar o abanicar).*
  - *Si la persona está consciente y sin náuseas, suministrarle líquidos de inmediato, en pequeñas cantidades (nunca bebidas alcohólicas).*
  - *Si hay convulsiones, intentar únicamente que la persona no se haga daño, poniendo algún cojín o ropa bajo la cabeza para evitar que se la golpee. Se trata de una urgencia médica, por tanto, debe solicitarse ayuda y trasladar a la persona afectada a un centro hospitalario. Hay que tener en cuenta que algunos efectos del golpe de calor pueden presentarse días después de la exposición.*
- 

# ANTE UNA OLA DE CALOR

*Ante los síntomas de golpe de calor, avise por teléfono a los servicios de emergencia (112) y/o coordine el transporte inmediato a un centro de asistencia médica. Mientras tanto siga las siguientes pautas:*

- Traslade a la persona al lugar más fresco disponible y colóquela de espaldas a menos que este vomitando o con convulsiones, en este caso recuéstela de lado.*
- Transporte a la persona a un centro de asistencia médica y durante el trayecto continúe enfriándola, avise por teléfono a servicios de emergencias (112).*
- En cada centro de trabajo debe existir, en un lugar visible, un listado con los teléfonos de emergencias, así como la dirección y número de teléfono del centro médico más cercano.*

# ANTE UNA OLA DE CALOR

## NORMATIVA RELACIONADA:

- Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales.
- Real Decreto 486/97, de 14 de abril, Disposiciones Mínimas de Seguridad y Salud en los Lugares de Trabajo.
- Real Decreto 39/1997, de 18 de enero, Reglamento de los Servicios de Prevención y sus modificaciones posteriores.
- Real Decreto 107/2007, de 20 de julio, Reglamento de Instalaciones Térmicas en los Edificios (RITE)



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