

# Consells per prevenir cops de calor al treball



**Sí**



## Beu sovint

- Beu regularment (cada 15-20 minuts) aigua fresca, no freda
- No esperis a tenir set per beure



## Protegeix-te

- Posa't crema solar 20 minuts abans d'anar a treballar, i regularment al llarg del dia, d'un factor de protecció 30 o superior
- Vesteix-te amb roba clara i ampla, utilitza gorra i ulleres de sol



## Menja lleuger

- Amanides, fruita i suc per recuperar les sals perdudes amb la suor



## Descansa

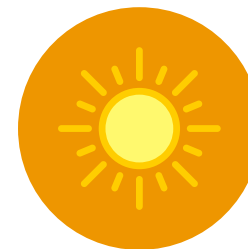
- Mira d'anar ben descansat a la feina (la calor incrementa l'exigència física del treball)
- Augmenta la freqüència de les pauses de recuperació

**No**



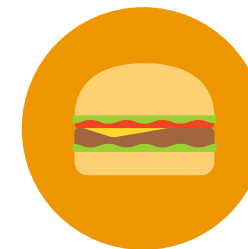
## Evita l'alcohol

- Les begudes alcohòliques, amb cafeïna o ensucrades, afavoreixen la deshidratació



## Evita el sol/calor

- Durant el descans, ves a zones climatitzades o amb ambients frescos i ombrívols



## Menjar pesants

- Evita els àpats pesants i molt calòrics perquè dificulten una bona digestió



## Esforços físics

- Evita fer activitats que comportin una exigència física elevada
- Planifica les tasques més pesades a les hores de menys calor