



TRABAJOS AL AIRE LIBRE

Frente al calor, ¡protégete!



En horario de máxima carga solar, **evita** realizar las tareas de mayor esfuerzo físico, peligrosas y en solitario.



Utiliza **ropa transpirable** y, si es posible, **con rejilla**.



Bebe agua frecuencia, cada 15 minutos un vaso, **aunque no tengas sed.**

entre 10 °C y 15 °C



Protégete con ropa ligera, gorra o sombrero, **crema de protección solar** y, en su caso, **gafas** de sol.

Si realizas tareas con un alto nivel de esfuerzo físico, toma **bebidas isotónicas con moderación**,

NO consumas **alcohol** o bebidas con exceso de **cafeína**.



Descansa en lugares frescos o a la **sombra**, con provisión de **bebidas frescas**.

JUNTA DE EXTREMADURA

FREMAP
Mutua Colaboradora con la Seguridad Social nº 61

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE INCLUSIÓN, SEGURIDAD SOCIAL Y MIGRACIONES
SECRETARÍA DE ESTADO DE LA SEGURIDAD SOCIAL Y PENSIONES
DIRECCIÓN GENERAL DE LA SEGURIDAD SOCIAL
PLAN DE ACTIVIDADES PREVENTIVAS DE LA SEGURIDAD SOCIAL 2024