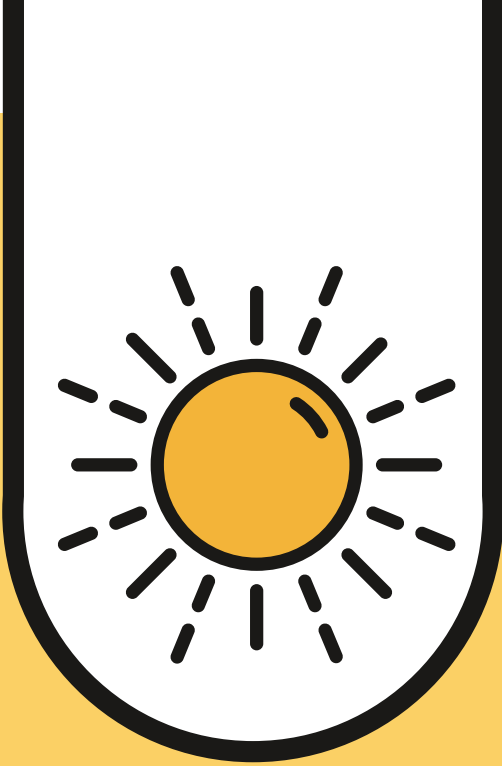
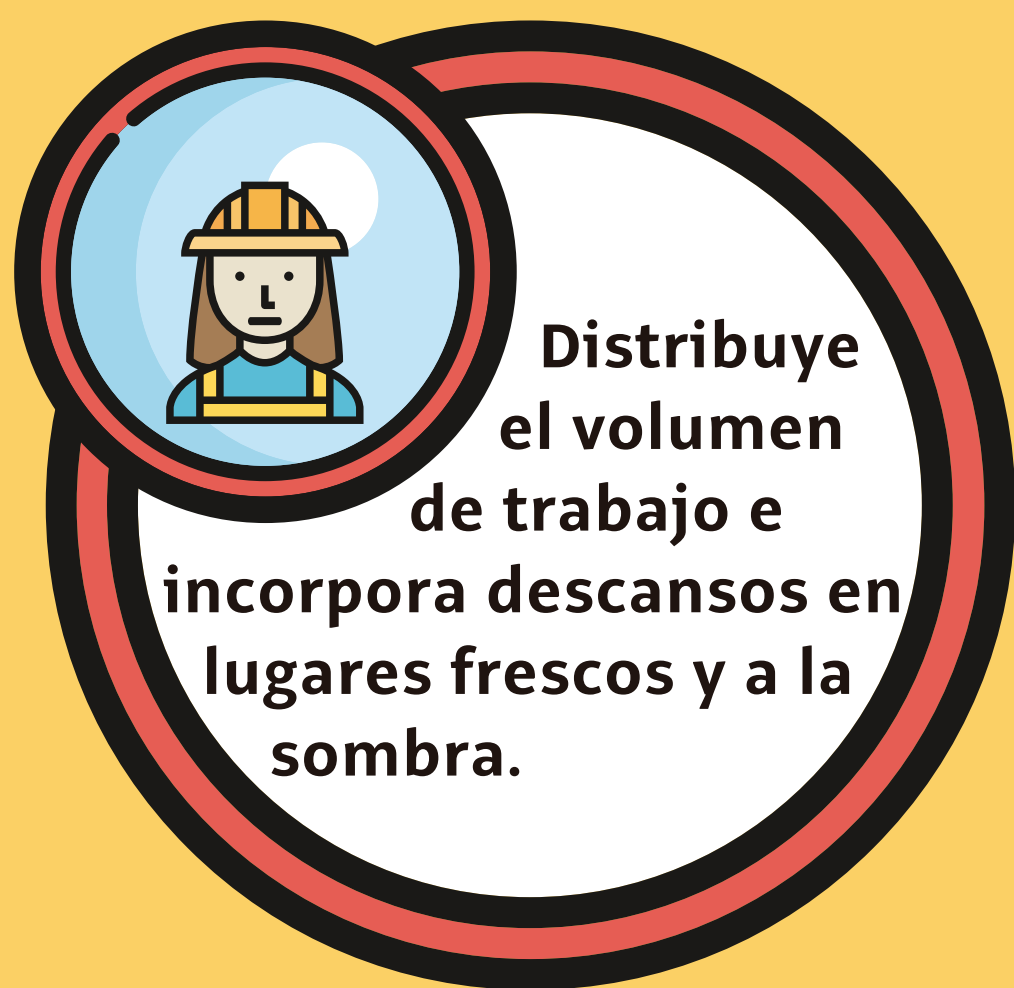
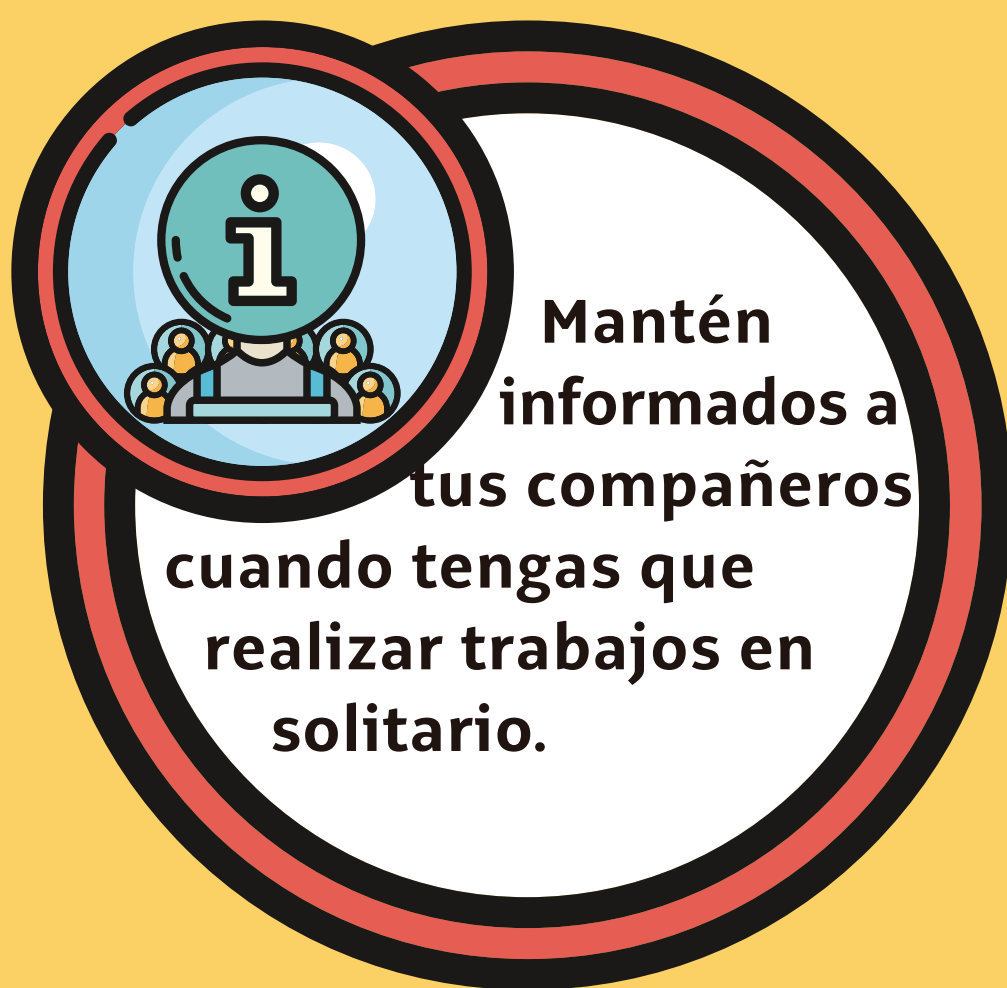




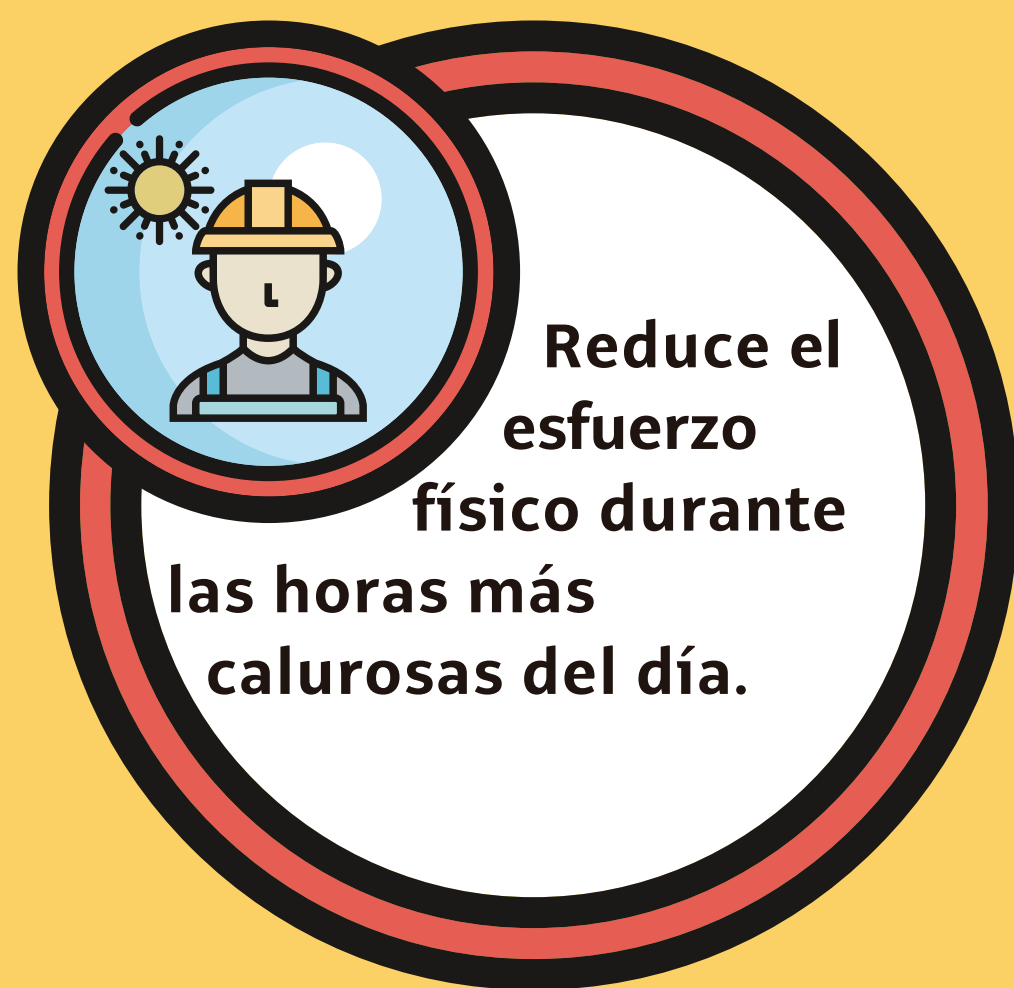
No te quemes, protégete del calor



Distribuye el volumen de trabajo e incorpora descansos en lugares frescos y a la sombra.



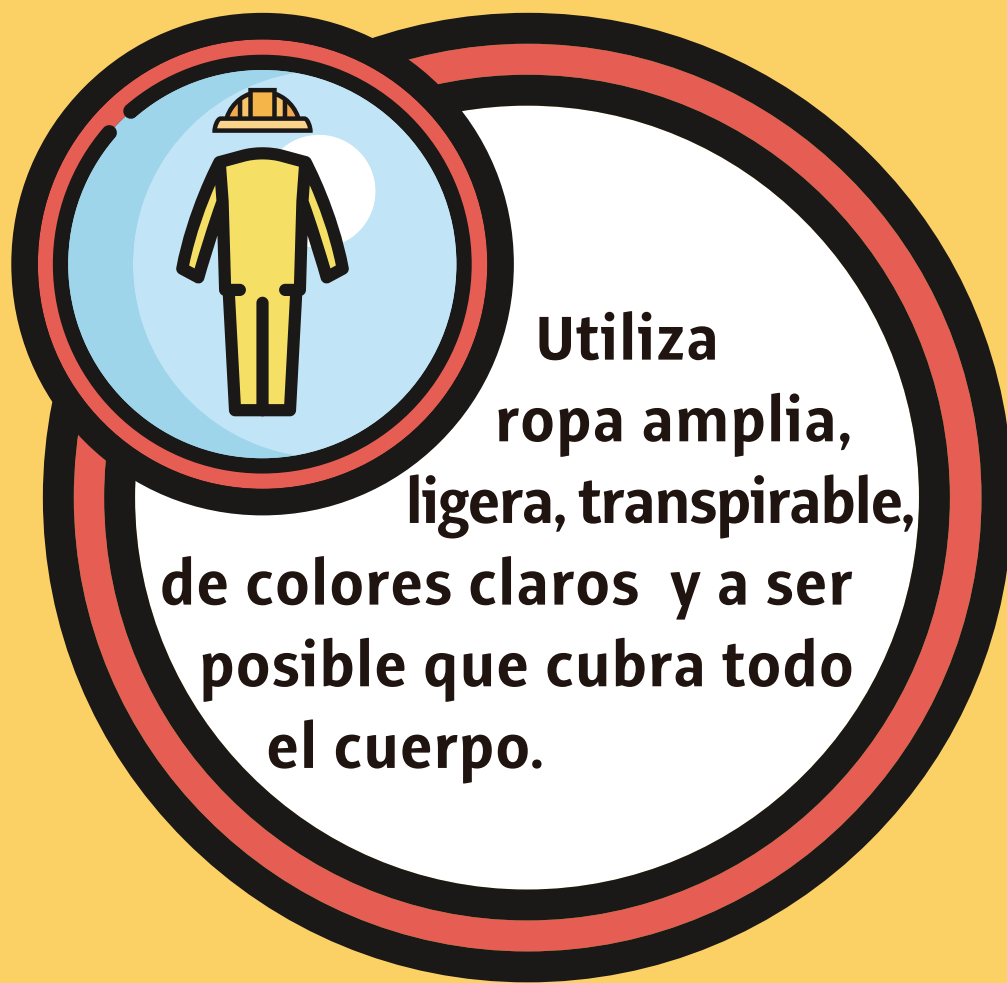
Mantén informados a tus compañeros cuando tengas que realizar trabajos en solitario.



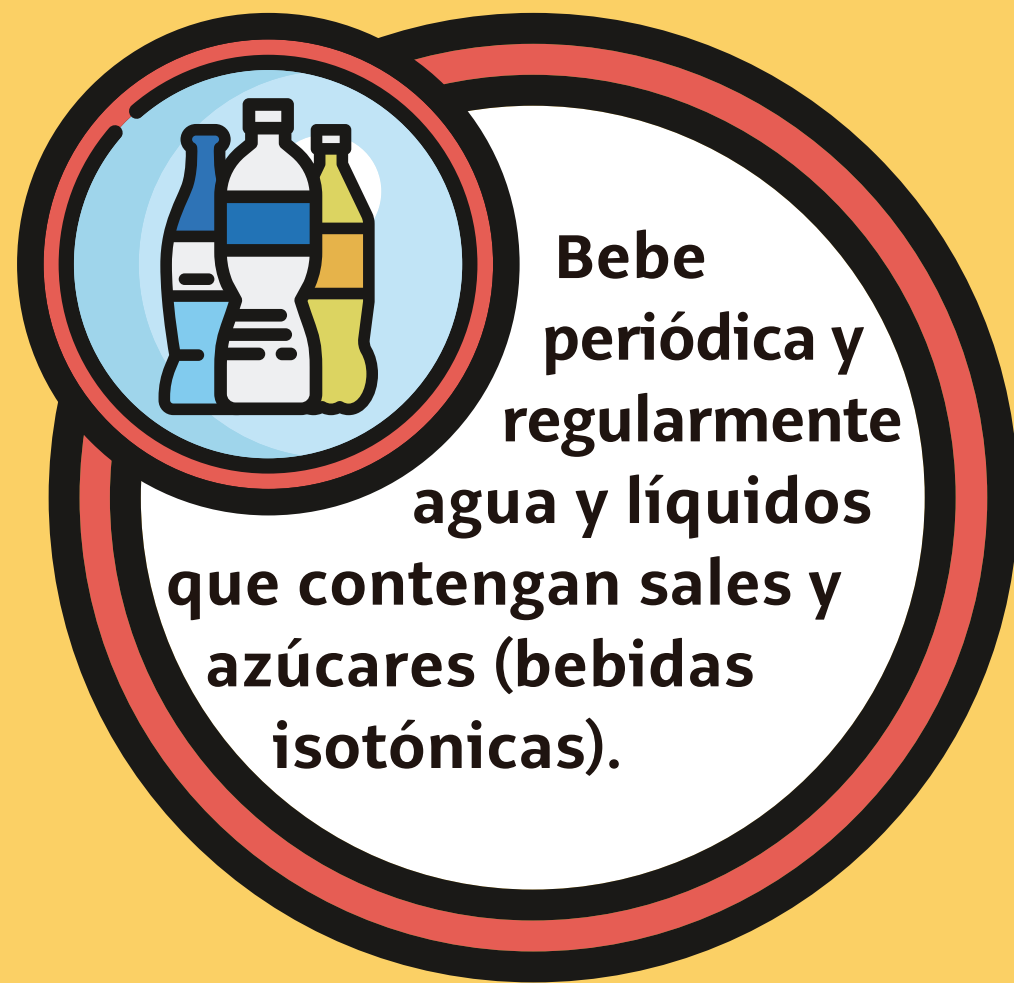
Reduce el esfuerzo físico durante las horas más calurosas del día.



Evita la ingesta de bebidas alcohólicas o con cafeína.



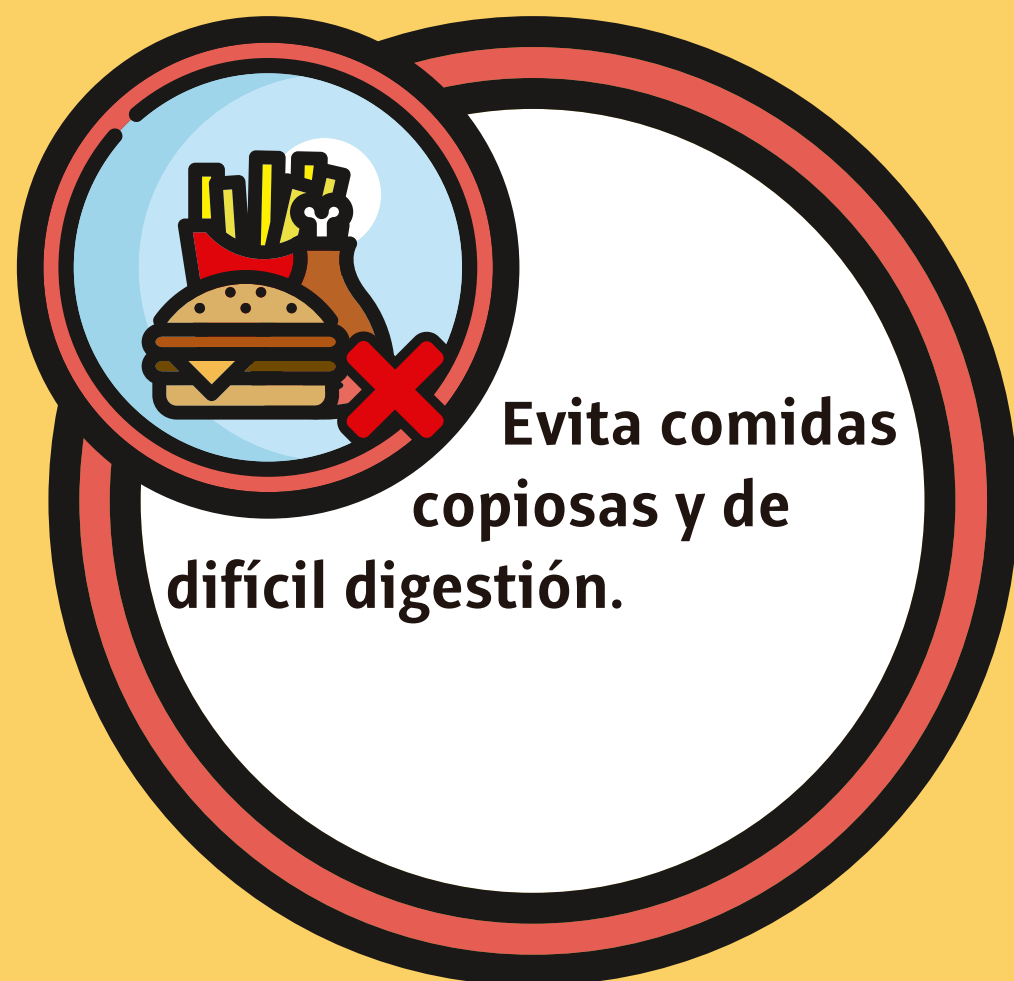
Utiliza ropa amplia, ligera, transpirable, de colores claros y a ser posible que cubra todo el cuerpo.



Bebe periódica y regularmente agua y líquidos que contengan sales y azúcares (bebidas isotónicas).



Utiliza cremas solares de alta protección y gafas de sol.



Evita comidas copiosas y de difícil digestión.



Proyecto N° AE-0026/2015

Con la financiación de:

