

MINIQUIZZ

¿Cuánto sabes sobre prevención?



¿Qué medidas debemos tomar para prevenir un golpe de calor?



Reducir tiempo de exposición.



Proteger la zona del sol.



Beber frecuentemente.



Todas son correctas.

La solución es: Todas son correctas.

Claves para evitar un golpe de calor:

- Realizar pausas, descansando en lugares frescos y a la sombra.
- Beber con frecuencia agua o bebidas isotónicas y evitar el alcohol o la cafeína.
- Evitar la exposición directa de la piel al sol, protegiendo la cabeza.
- Utilizar ropa amplia y ligera.
- Evitar las comidas calientes y pesadas.
- Utilizar cremas de protección solar adecuadas.

Medidas a adoptar por parte de la empresa:

- Formar e informar sobre los riesgos, medidas preventivas y en la aplicación de los primeros auxilios frente al golpe de calor.
- Disponer de locales que permitan a los trabajadores descansar cuando resulte necesario.
- Organizar el trabajo para que las actividades de mayor esfuerzo físico se realicen durante las horas menos calurosas de la jornada.

juegos.exyge.eu

¿jugar para prevenir?

