



# Este verano, cuídate del calor

Si experimentas síntomas atribuibles al calor, **toma un descanso** inmediatamente.



Trata de adaptar el **ritmo de trabajo** a las condiciones del calor.

Busca **sombra** durante los descansos.

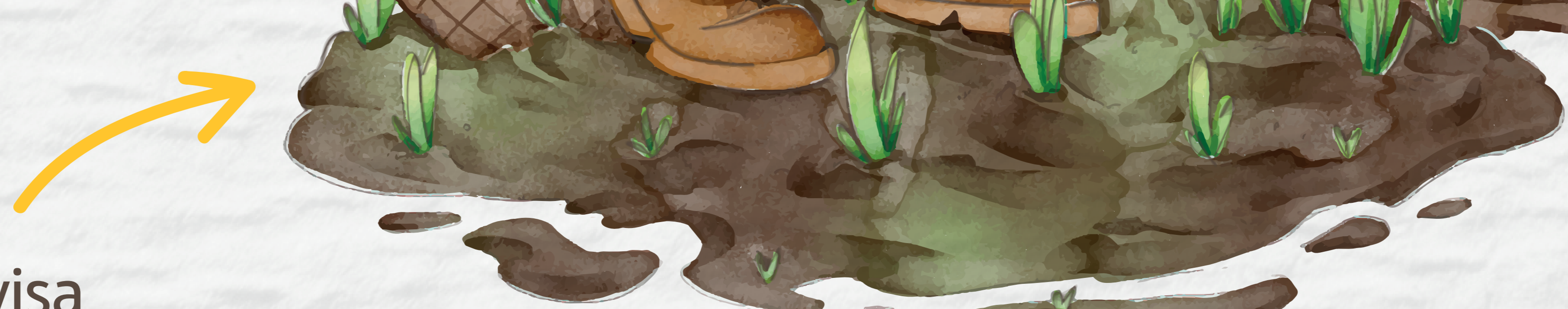


**Protégete del sol:** Lleva ropa ligera y transpirable.

**Bebe agua** regularmente, incluso si no tienes sed.



**Colabora con tus compañeros:** Si alguien muestra signos de agotamiento por calor, avisa o busca asistencia sanitaria de inmediato. (112).



Mantente informado sobre el **clima**.