

RECOMENDACIONES FRENTE A LAS ALTAS TEMPERATURAS



Consejos para evitar el golpe de calor durante el verano.



Usa ropa ligera, holgada y de colores claros



Usar sombrero y anteojos oscuros



Tomar abundante liquido, sin esperar a tener sed



Reducir la actividad fisica



Evitar bebidas alcoholicas o muy azucaradas



Comer frutas y verduras, evitar comidas abundantes



Permanecer en espacios ventilados o acondicionados



Evitar el sol entre las 11hs y las 17hs

EN CASO DE EMERGENCIA COMUNICARSE AL 107 (EMERGENCIAS MEDICAS)

Ergonomia Para Empresas
RiesgoLab[®] S.R.L.
CONSULTING GROUP

T: 0810-999-8656 / (011) 4208-0939 | www.riesgolab.com | info@riesgolab.com