



MINISTERIO
DEL INTERIOR

SECRETARÍA GENERAL DE INSTITUCIONES PENITENCIARIAS

ÁREA DE COORDINACIÓN DE LOS SERVICIOS DE PREVENCIÓN DE RIESGOS
LABORALES.

**Riesgos laborales en
trabajos al aire libre por
altas temperaturas**

**Ante el calor,
prevención**





MINISTERIO
DEL INTERIOR

SECRETARÍA GENERAL DE INSTITUCIONES PENITENCIARIAS

ÁREA DE COORDINACIÓN DE LOS SERVICIOS DE PREVENCIÓN DE RIESGOS
LABORALES.



¡Un verano de cuidado!

- En meses en los que las altas temperaturas y la radiación solar son los grandes protagonistas, para realizar trabajos en el exterior, es necesario implantar medidas de prevención específicas que protejan la seguridad y salud de las personas trabajadoras al aire libre.
- Es imprescindible tomar medidas frente a la exposición a altas temperaturas y a la radiación solar extrema para evitar el temido golpe de calor y otras consecuencias como la deshidratación, mareos, calambres, vómitos, erupciones cutáneas, quemaduras, ...
- Es crucial protegerse de la radiación solar para prevenir riesgos asociados como el cáncer de piel, pero también para evitar otras lesiones en la piel y en los ojos.



MINISTERIO
DEL INTERIOR

SECRETARÍA GENERAL DE INSTITUCIONES PENITENCIARIAS

ÁREA DE COORDINACIÓN DE LOS SERVICIOS DE PREVENCIÓN DE RIESGOS
LABORALES.

PLAN NACIONAL

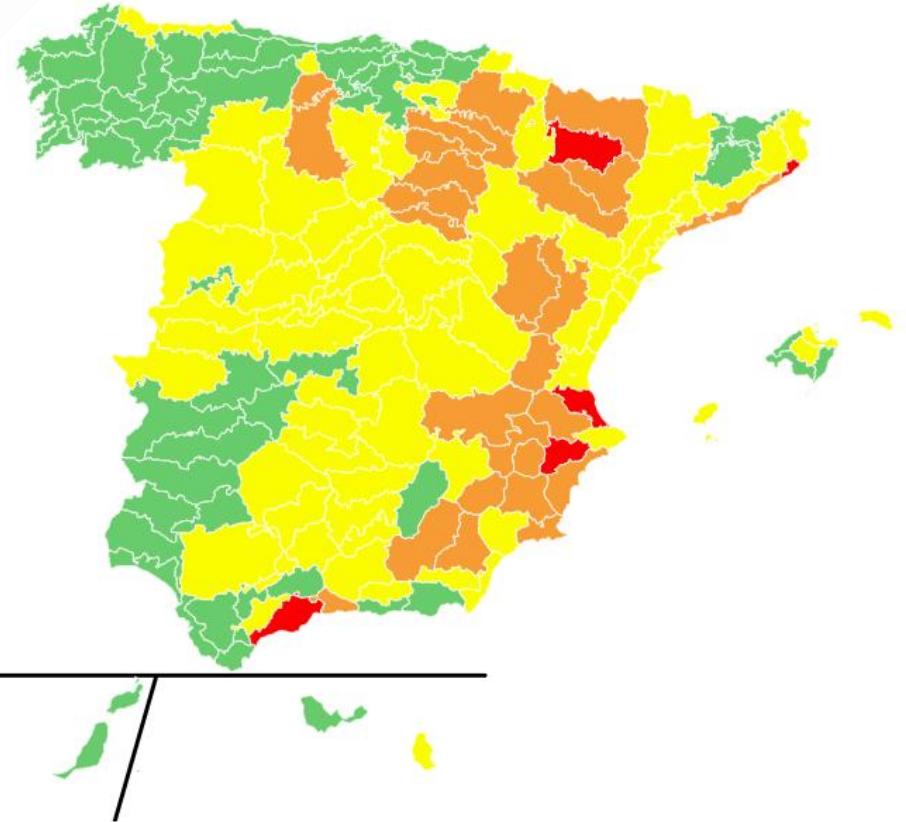
Actuaciones preventivas de los
efectos del **exceso de temperatura**
sobre la salud



Para un mejor conocimiento e información sobre alertas por altas temperaturas, el Ministerio de Sanidad dentro de las actuaciones del Plan Nacional de actuaciones Preventivas de los efectos de los excesos de temperatura sobre la salud que se activa cada verano entre los meses de mayo a septiembre, ha puesto en marcha un Servicio de Suscripción de Temperaturas y Niveles de Riesgo ofreciendo la posibilidad de recibir diariamente esta información de forma gratuita por *e-mail* y SMS, durante el intervalo de tiempo que se solicite, a través del siguiente enlace:

<https://www.sanidad.gob.es/excesoTemperaturas/suscripcionMeteoSalud.do>

Ausencia de riesgo Bajo riesgo Riesgo medio Riesgo alto





1. Aclimátate al calor de forma paulatina.

2. Planifica tu trabajo. Evita o disminuye la exposición a la radiación solar durante las horas centrales del día.

3. Utiliza zonas de descanso con sombra y realiza pausas con mayor frecuencia.

4. Adapta tu ritmo de trabajo. Evita los esfuerzos físicos intensos en las horas centrales del día.

5. Hidrátate constantemente, incluso después de las tareas. Evita bebidas alcohólicas y azucaradas.

6. Evita el trabajo en solitario. Establece rotación de tareas y supervisión mutua.

7. Busca asistencia médica ante síntomas de un golpe de calor, calambres musculares, dolor de cabeza, etc.