

# Protegeix-te de la calor quan Treballis a la intempèrie

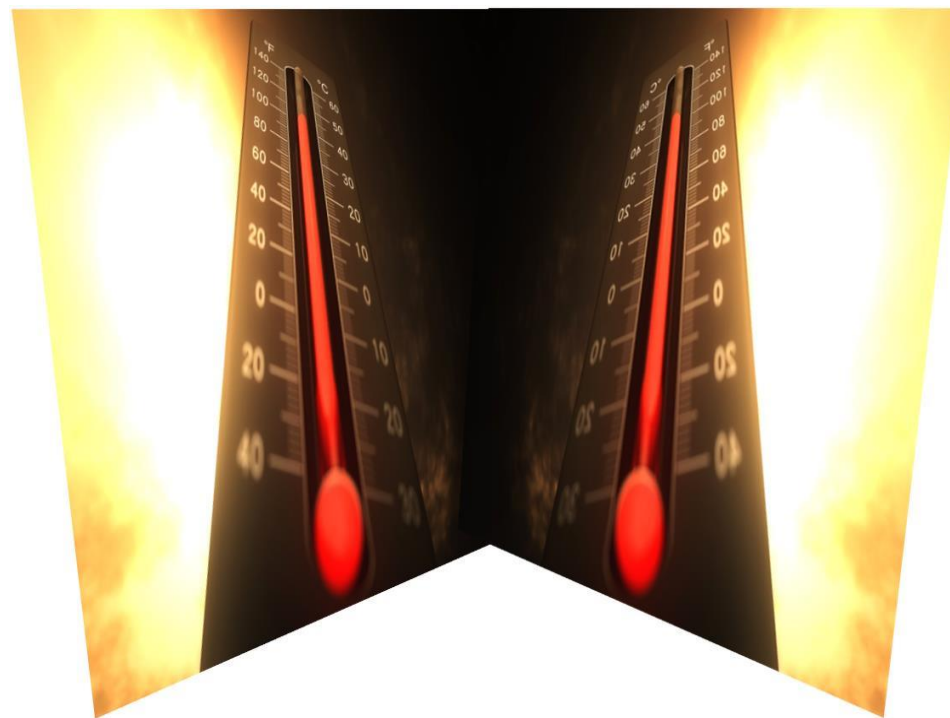
## RECORDA

Fes atenció especial en els episodis d'**onades de calor**

Beu **aigua o begudes isotòniques amb freqüència**, encara que no tinguis set, per reposar aigua i les sals perdudes en suar. No ingereixis alcohol, ni begudes amb cafeïna

**No** facis **menjars abundants** i amb greix

Realitza **una ingesta moderada de sal** amb els menjars; pren begudes isotòniques



Recorda que durant el **període d'aclimatació** hi ha més probabilitats de patir danys en condicions d'estrès tèrmic per calor

Evita l'**exposició solar** directa sobre el cap i cos

Procura realitzar les tasques de **menys esforç** físic en horari de màxima càrrega solar