

# Con sol es tiempo de prevención

#EsTiempoDePrevención



Síguenos en:



/INSST\_MITES\_GOB



/INSST



/insst

NIPO (en línea): 118-23-012-0



F. 86.1.23

Consulta el decálogo para combatir  
los efectos del sol en el trabajo

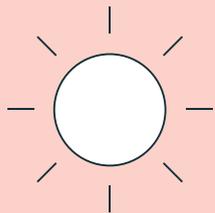


GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE TRABAJO  
Y ECONOMÍA SOCIAL

insst

Instituto Nacional de  
Seguridad y Salud en el Trabajo



# Con sol es tiempo de prevención

En meses en los que las altas temperaturas y el sol son los grandes protagonistas, para realizar trabajos al aire libre es necesario implantar medidas de prevención específicas para proteger la seguridad y salud de las personas trabajadoras.

En el trabajo, **que el sol no dé ni golpe**

Es imprescindible tomar medidas frente a la exposición a altas temperaturas para evitar el temido golpe de calor y otras consecuencias como deshidratación, mareos...

En el trabajo, **que el sol no te queme**

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.

**¡No te pierdas nuestro decálogo de recomendaciones!**

01

Aclimatarse al calor de forma paulatina.

Planificar el trabajo para evitar o disminuir la exposición durante las horas centrales del día.

02

03

Habilitar zonas de descanso con sombra y realizar pausas con mayor frecuencia.

Adaptar el ritmo de trabajo.

04

05

Hidratarse constantemente.

Vestir ropa holgada y transpirable.

06

07

Cubrirse la cabeza y proteger los ojos usando, por ejemplo, sombreros y gafas de sol.

Aplicar protección solar y renovarla asiduamente.

08

09

Evitar el trabajo en solitario.

Llamar al 112 ante la sospecha de un golpe de calor.

10