

## Protegeix-te

Utilitza roba lleugera, folgada, transpirable i de colors clars que cobreixin braços i cames

Protegeix el teu cap amb una gorra, barret o para-sol

Usa crema i bàlsam labial amb protecció solar adequada

Utilitza ulleres de sol amb protecció ultraviolada

## Hidrata't

Beu amb freqüència, no esperis a tenir set

Pren aigua fresca i evita les begudes alcohòliques, ensucrades o que continguin cafeïna



## Cuída't

Pren aliments rics en aigua

Fes menjars lleugers que incloguin fruites i verdures

Evita els menjars pesats i calents

## Evita el sol

Si pots organitzar-te:

Treballa el màxim de temps possible a l'ombra

Evita les activitats a l'exterior durant les hores centrals del dia

Realitza els teus descansos en llocs frescos i ombrívols



## Cop de calor

*Síntomes:*

- Pell seca i envermellida
- Augment del ritme cardíac
- Mal de cap
- Confusió
- Pèrdua de coneixement

*Actua*

1. Truca a urgències 112
2. Porta la persona a un lloc fresc i col·loca-la en posició semiasseguda
3. Aplica-li draps d'aigua freda al coll, engonals, aixelles i cap
4. Dona-li petits glops d'aigua

**Actuar ràpid pot salvar una vida**



# Davant la calor



Plan General de Actividades Preventivas de la Seguridad Social 2023

a la feina **cap risc**



Elaborat en el marc de la resolució del Departament d'Empresa i Treball per la qual es determinen les activitats preventives que han de desenvolupar les mútues col·laboradores amb la Seguretat Social a Catalunya durant l'any 2023.