



La Rioja

larioja.org/veranosalud



Este verano, cuídate del calor

Si experimentas síntomas atribuibles al calor, **toma un descanso** inmediatamente.



Trata de adaptar el **ritmo de trabajo** a las condiciones del calor.

Busca **sombra** durante los descansos.



Protégete del sol: Lleva ropa ligera y transpirable.



Bebe agua regularmente, incluso si no tienes sed.

Colabora con tus compañeros: Si alguien muestra signos de agotamiento por calor, avisa o busca asistencia sanitaria de inmediato. (112).

Mantente informado sobre el **clima**.