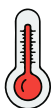


# RECOMENDACIONES

## EXPOSICIÓN A ALTAS TEMPERATURAS

### TRABAJO EN INTERIORES



#### TEMPERATURA

Límites legales de temperatura  
17-27°C trabajos sedentarios  
14-25°C Trabajos ligeros



#### HUMEDAD

Humedad relativa entre el 30 y el 70% excepto en locales con riesgo de electricidad estática (50%).



#### RENOVACIÓN Y MOVIMIENTO DEL AIRE

Mínimo de 30-50 m<sup>3</sup> de aire limpio por hora y persona trabajadora para evitar ambientes viciados.

### TRABAJO AL AIRE LIBRE

#### PROTECCIÓN FÍSICA Y RECURSOS

En la medida de lo posible habilitar zonas de sombra usar ropa protectora (cuerpo/cabeza), crema solar, gafas.



#### HIDRATACIÓN

Favorecer la hidratación constante con agua o isotónico para compensar pérdida por sudoración.



### RIESGOS Y SÍNTOMAS

Riesgo	Síntomas
Síncope por calor	Desmayo o pérdida de consciencia
Deshidratación	Calambres musculares y problemas gastrointestinales
Golpe de calor	Piel caliente y seca (sin sudoración), emperatura >40°C