



LANA ETA TENPERATURA ALTUAK

LAN-JARDUERAN GEHIEGIZKO BEROAREN ONDORIOAK
PREBENITZEKO GOMENDIOAK



Saihestu lan astunak bero handieneko egunetan eta orduetan, bai eta bakarkako lana ere



Atsedena hartu tarte erregularretan leku klimatizatu edo itzaldun eta freskoetan



Erabili arropa arina eta, aire zabaleko lanetan, babestu eguzkitik (txapela, betaurrekoak eta eguzkitako krema)



Edan ura edo gatzdun edariak maiz, egarri izan arte itxaron gabe



Saihestu kafeina, alkohola edo azukrea duten edariak



Beroaren aurrean bereziki zaugarriak diren pertsonak (adinagatik, gaixotasun kronikoengatik, haurdunaldiagatik, etab.) horren berri eman beharko diote Laneko Arriskuen Prebentziorako Zerbitzuari



GELDITU lan-jarduera, pertsona batek karranpak, zorabioak, nekea, goragalea eta abar sentitzen dituenean. Lagundu leku fresko edo klimatizatu batera. Sintomek jarraitzen badute, deitu 112 zenbakira