

### **Puede provocar cáncer de piel, por lo que es importante que te cuides:**

- Usando camisas de manga larga que te protejan del sol.
- Pantalones largos.
- Sombrero de ala ancha.

### **Las enfermedades relacionadas con el calor se evitan:**

- Bebiendo mucho líquido (no alcohol ni café), en lo posible con algo de sal.
- Evitando trabajar en las horas de más calor.
- Descansando en la sombra.
- Realizando pausas regulares.
- Usando ropa que permita la ventilación.

### **Si sientes calambres, mareos, debilidad o náuseas, debes...**

- ✓ *Dejar de trabajar.*
- ✓ *Ir a un lugar fresco y en la sombra.*
- ✓ *Beber mucho agua.*
- ✓ *Recibir atención médica inmediatamente.*

*Las enfermedades relacionadas con el calor pueden ser muy graves, por eso es necesario que tengas asistencia médica.*