



No te quedes helado, protégete del frío



Distribuye el volumen de trabajo e incorpora descansos en lugares cerrados y climatizados.



Toma una dieta equilibrada y raciones regulares durante el día para aportar energía extra que te permita producir calor.



Realiza ejercicios de calentamiento que eviten el enfriamiento corporal cuando la actividad física sea baja.



Habilita barreras o refugios contra el viento para reducir pérdidas de calor.



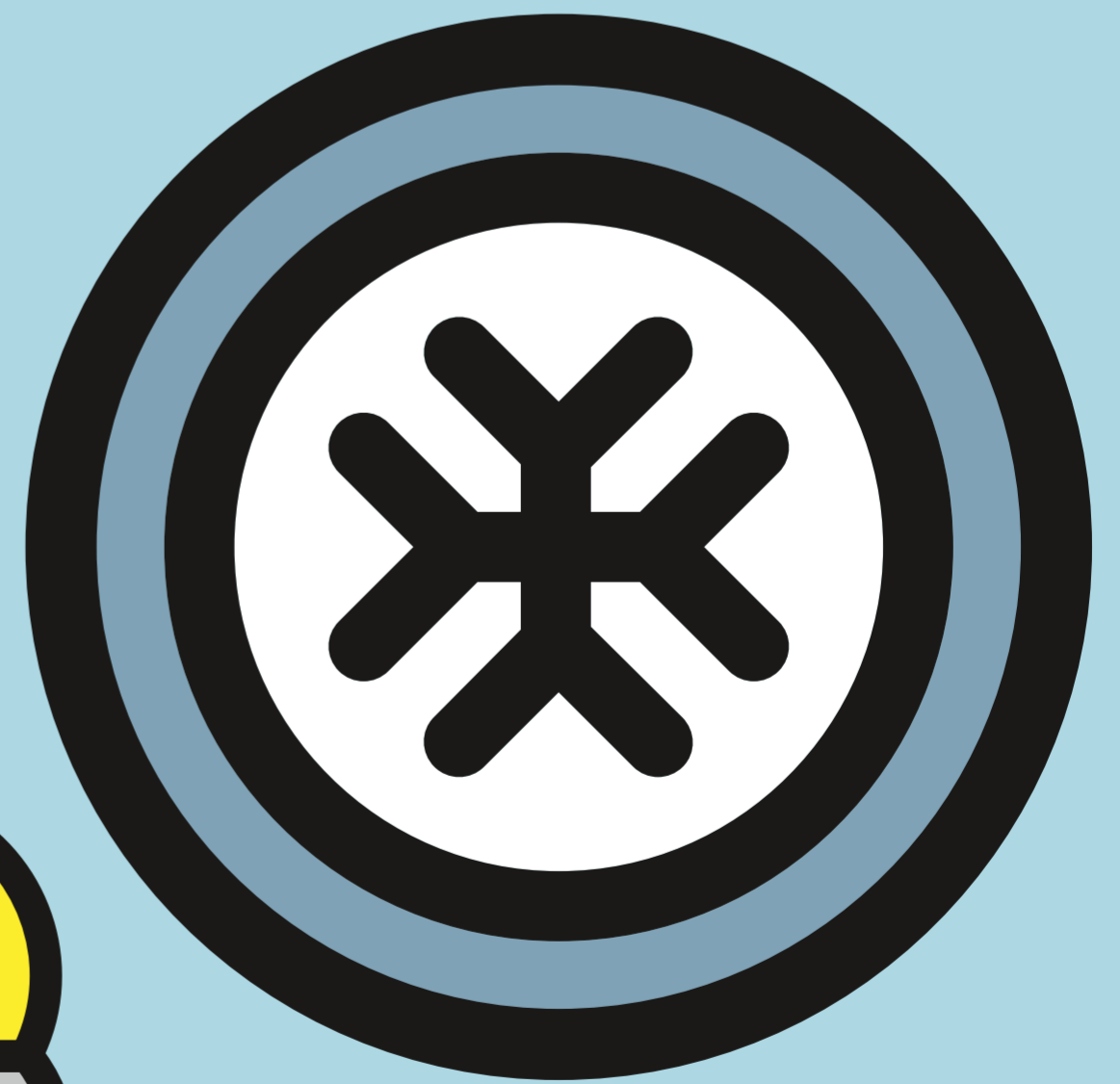
Ingiere bebidas calientes, no alcohólicas.



Utiliza ropa adecuada para bajas temperaturas y resistente al viento. Ten a mano ropa de lluvia.



Es conveniente vestir varias capas de ropa ligera para conseguir un buen aislamiento y poder regular la temperatura a lo largo del día.



Proyecto N° AE-0026/2015

Con la financiación de: