

Trabajar bajo el sol y calor extremos impacta en nuestra salud

Compañera, compañero comerciante, por tu salud, por favor toma nota:



EL GOLPE DE CALOR SE PUEDE PREVENIR Y EVITAR.

Siguiendo estas medidas podrás cuidarte mejor:



Hidratación constante

- 1 Toma agua, de a poco y constantemente.
- 2 Lleva agua contigo y evita consumir chups, gaseosas, café, y bebidas con alcohol: te deshidratan y hacen trabajar más al corazón, hígado y riñones.



Vestimenta adecuada

- 1 Usa ropa suelta, de algodón y de colores claros que reflejan la luz hacia afuera.
- 2 Utiliza sombreros de ala ancha, gorros, sombrillas, abanicos.
- 3 Usa lentes de sol, de preferencia con protección de radiación ultravioleta (UV).



Horarios adecuados

- 1 Horas de mayor cuidado por máxima radiación: de 10 a.m. a 4 p.m.
- 2 Realiza las tareas con mayor esfuerzo físico durante las horas de menos calor.
- 3 Los niños y los adultos mayores son más vulnerables, deben beber agua aunque no expresen tener sed.



Protección solar

- 1 Usa bloqueador solar con un alto factor de protección, sobre todo donde te cae el sol directamente. Se sugiere echarse cada tres horas.



Alimentación

- 1 Evita comidas con mucha grasa o de digestión pesada, come frutas y verduras después de lavarlas bien.
- 2 Evita el consumo de alimentos que puedan estropearse fácilmente fuera de la refrigeradora (mayonesa, salsas).

¡Cuidemos nuestra salud!



Mujeres en Empleo Informal:
Globalizando y Organizando