



AP
Previsión
Salud Laboral

En AP Previsión
**PROHIBIDO
INGERIR
ALCOHOL**



OLA DE CALOR: HIDRATACIÓN

TU MEJOR COMPAÑERO DE RUTA



El calor extremo
PUEDA AFECTAR
tu salud y tu desempeño
**¡NO BAJES
LA GUARDIA!**

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE **HIDRATARSE?**

-  Previene la deshidratación y el golpe de calor.
-  Mejora la concentración y los reflejos al conducir.
-  Reduce la fatiga y el cansancio.
-  Cuida tu salud en cada kilómetro.



RECOMENDACIONES

-  Bebe agua frecuentemente, no esperes a tener sed.
-  Lleva siempre agua contigo en tu unidad.
-  Realiza pausas de hidratación.
-  Usa ropa ligera, gorra y protege tu piel del sol.
-  Evita comidas pesadas y bebidas azucaradas o con cafeína.

EN AP PREVENCIÓN, CUIDAMOS DE TI EN CADA VIAJE

-  Un conductor hidratado es un conductor seguro.
-  Tu seguridad es nuestra prioridad.
-  Planifica tus rutas y tus pausas.
-  Cuidate hoy, llega siempre bien.

CANALES DE CONTACTO CONFIDENCIALES



ma.rodriguez@aptitudprevencion.com



933 28 5152

*Hidrátate,
protégete,
llega seguro.*



JUNTOS CONSTRUIMOS UN ENTORNO LABORAL
SEGURO, SALUDABLE Y LIBRE DE ACOSO.

AP
Previsión
Salud Laboral