



National Waste & Recycling Association

Collect. Recycle. Innovate

MAY 1, 2023

SAFETY



MONDAY

# AGUA, DESCANSO Y SOMBRA

Ya que se está acercando el verano, tenemos que recordar la importancia de agua, descanso y sombra—sobre todo para nuestros empleados quienes trabajan afuera en el calor y la humedad.

## Agua:

Nuestros cuerpos están compuestos principalmente de agua y durante la actividad física, necesitamos reponer los líquidos que perdemos cuando sudamos. Beber agua y suplementar con bebidas que contienen electrolitos ayudan a que nuestro cuerpo funcione correctamente, ayuda a regular la temperatura corporal y contribuye a la circulación adecuada.

Hidrátese frecuentemente, por lo menos cada 15-20 minutos, bebiendo un mínimo de 8 onzas de agua. Evite los productos cafeïnados, sodas, bebidas de energía, té helado y limonada. Suplemente con bebidas que contienen electrolitos como bebidas deportivas.

## Descanso:

Al subir el calor y la humedad, el número y la duración de los descansos también deberían de aumentar. Siendo que nuestros trabajadores generalmente mantienen un nivel de actividad física alto durante todo el día, los descansos frecuentes les dan la oportunidad de recuperarse del calor. Puede que a uno le dé la tentación de perder descansos ¡pero no es ni inteligente ni seguro!

## Sombra

Un área fresco con sombra aumenta el impacto positivo de descansos proporcionando recuperación más rápida del calor. Busque un espacio debajo de un árbol o en la cabina de un vehículo con aire acondicionado para refrescarse.



Content Provided By:  
Jennifer Conklin  
Regional EHS Manager



Brought to You By:

NWRA's DOT  
Compliance Specialists

NWRA Endorsed Partner



© 2023 NWRA