

May 9, 2024



SAFETY



MONDAY

Agua 

Descanso 

Sombra 



Agua: Hidrátese antes de trabajar. Con ya estar hidratado se hace más fácil mantenerse hidratado durante el día laboral. Si usted está deshidratado cuando comienza a trabajar, es posible que usted no beba lo suficiente durante el día para consumir la cantidad que su cuerpo necesita. Hidrátese durante el trabajo- beba antes de tener sed. Si siente sed ya está retrasado en la consunción de fluidos para reemplazar lo que ha perdido. La deshidratación es una de las causas más grandes de agotamiento del calor. Beber a intervalos más cortos es más efectivo que beber cantidades grandes con poca frecuencia.

Hidrátese después del trabajo- la mayoría de las personas necesitan varias horas para beber lo suficiente para reemplazar lo que uno ha perdido a través del sudor. Lo más pronto que uno comience, lo menos la tensión que la deshidratación ejercerá sobre su cuerpo. Hidratarse después del trabajo es aún más importante si uno trabaja en el calor regularmente.

Descanso: En los meses calientes del verano, el descanso es mas importante para recargar el cuerpo. La duración y la frecuencia de los descansos deben aumentar a medida que aumente el estrés causado por el calor. Cuando tome un descanso, trate de encontrar un espacio con aire acondicionado para refrescarse más rápidamente.

Sombra: Mientras que descansa, busque un área fresco con sombra afuera, fuera del sol directo. Estando en un lugar fresco con sombra puede bajar la temperatura corporal. Si usted o un compañero de trabajo está sufriendo un evento de salud relacionado al calor, inmediatamente muévelo a la sombra para comenzar el proceso de refrescarse. Si no hay un área con sombra, llévelo a un lugar con aire acondicionado.

Brought to You By:



Content Provided By:
Nick Parker
Safety Rep

NWRA's DOT
Compliance Specialists

NWRA Endorsed Partner



Compliance | Screening | Safety



© 2024 NWRA

