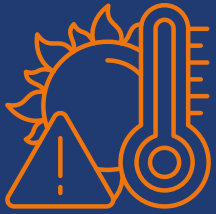




ESTRÉS POR CALOR: SE NECESITA UN EQUIPO PARA MANTENERSE FRESCO



Ayude a su equipo a identificar los signos de estrés por calor. Reconocer las señales de estrés por calor en usted mismo o en sus compañeros puede ayudar a mantener a todos seguros al comunicar preocupaciones y motivarse mutuamente a tomar un momento para refrescarse.

POR QUÉ ES IMPORTANTE

- El estrés por calor puede presentarse de muchas formas, y es importante poder identificar las señales.
- Cuando identifique signos de estrés por calor en usted mismo o en sus compañeros de trabajo, es muy importante comunicar su preocupación a ellos o a un supervisor.
- Asegúrese de que usted y sus compañeros estén tomando suficientes líquidos y descansando en un área fresca y con sombra.

SIGNOS DE ESTRÉS POR CALOR:



Tener sed es la primera señal de deshidratación.



Sudoración excesiva.



Fatiga o calambres musculares.



Sarpullido por calor
(aparece como ronchas o ampollas rojas que causan picazón).



Dolores de cabeza, náuseas o mareos.



CUÍDENSE UNOS A OTROS Y AYÚDENSE A MANTENERSE FRESCOS CUANDO AUMENTEN LAS TEMPERATURAS.