

LA CONCIENCIA SOBRE EL CALOR COMIENZA CON USTED

Ahora es el momento de reforzar la concientización sobre los factores que contribuyen al estrés por calor y confirmar que los trabajadores estén preparados para mantenerse seguros durante el calor del verano.

**PREPÁRATE.
MANTENTE ALERTA.
VENCE EL CALOR.**

POR QUÉ ES IMPORTANTE



Las temperaturas superiores a 80°F, la humedad y el trabajo extenuante aumentan los riesgos de estrés por calor



Llegar hidratado y vestido adecuadamente para el calor ayuda a los trabajadores a mantenerse aptos para el trabajo



La detección temprana ayuda a prevenir lesiones y enfermedades relacionadas con el calor

TOME ACCIÓN. PROTÉJASE Y PROTEJA A SU EQUIPO.

COMIENCE HIDRATADO



- Beba líquidos antes de sentir sed
- Aproximadamente 8 oz. cada 20 minutos es lo ideal



VÍSTASE PARA EL CALOR



- Use ropa holgada y transpirable
- Use protector solar, sombreros, gafas de sol y protección UV



RECUPÉRESE CON FRECUENCIA



- Tome descansos suficientes para recuperarse del calor
- Descanse en áreas sombreadas, frescas o con aire acondicionado



REVISE A SU EQUIPO



- Esté atento a enrojecimiento de la piel, calambres, dolores de cabeza, náuseas o mareos
- Atienda los síntomas de inmediato

