



SEGURIDAD EN EL CALOR DEL VERANO: **CONSEJOS RÁPIDOS**



RECUERDE ESTOS CONSEJOS SIMPLES PARA MANTENERSE SEGURO Y FRESCO. TOMAR PEQUEÑAS MEDIDAS PUEDE PREVENIR ENFERMEDADES GRAVES RELACIONADAS CON EL CALOR Y MANTENER A TODOS SEGUROS.

POR QUÉ ES IMPORTANTE



PREVIENE
ENFERMEDADES
POR CALOR Y
LA FATIGA



AYUDA A LOS
TRABAJADORES
NUEVOS Y QUE
REGRESAN A
ADAPTARSE AL CALOR



MANTIENE A LOS
EQUIPOS
SEGUROS Y
PRODUCTIVOS

SEGURIDAD CONTRA EL CALOR EN ACCIÓN



HIDRÁTESE FRECUENTEMENTE

- Beba agua cada 15–20 minutos (~1 cuarto por hora)
- Tome descansos adicionales según sea necesario



USE SOMBRA

- Descanse en áreas sombreadas o frescas
- Use aire acondicionado, nebulizadores o ventilación cuando estén disponibles



CONOZCA LOS SÍNTOMAS

- Esté atento a mareos, calambres, náuseas o confusión
- Informe los síntomas de inmediato
- Use un sistema de compañeros



ESTÉ PREPARADO

- Capacite a los trabajadores antes de turnos al aire libre
- Los supervisores deben llevar teléfonos funcionando
- Añada descansos y ajuste los horarios en días calurosos



ADÁPTESE AL CALOR

- Aumente gradualmente la exposición al calor con el tiempo
- Apoye a los trabajadores nuevos o que regresan
- Los supervisores deben monitorear la fatiga y el esfuerzo físico

**MANTÉNGASE ALERTA, CUIDE A SU EQUIPO
Y ACTÚE A TIEMPO.**