



AGUA. SOMBRA. DESCANSOS.

Sin ellos no se puede trabajar.



UNA HOJA INFORMATIVA SOBRE EL CALOR

Dos tipos de enfermedades por calor:

Agotamiento



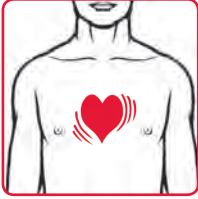
Mareos



Dolor de cabeza



Mucho sudor



Pulso rápido



Nauseas y vómitos



Debilidad



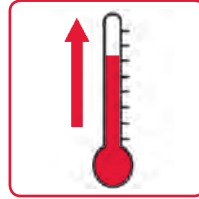
Calambres



Insolación



Piel colorada,
caliente y seca



Temperatura alta



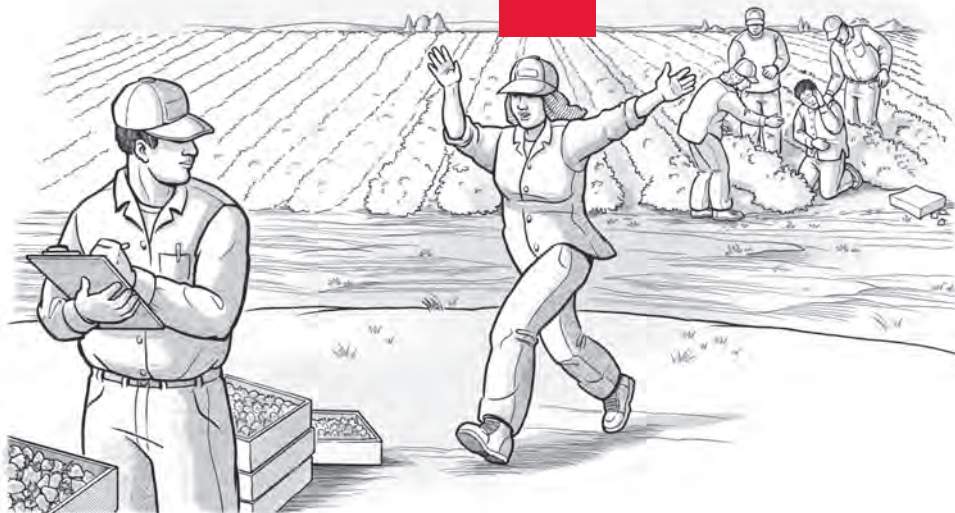
Desorientación



Desmayo



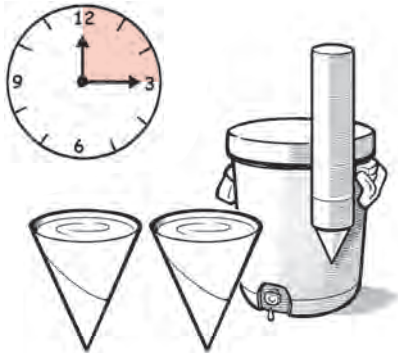
Convulsiones



El calor mata – ¡Consiga ayuda de inmediato!

¡Manténgase seguro y sano!

Tome agua aunque no tenga sed – *cada 15 minutos*



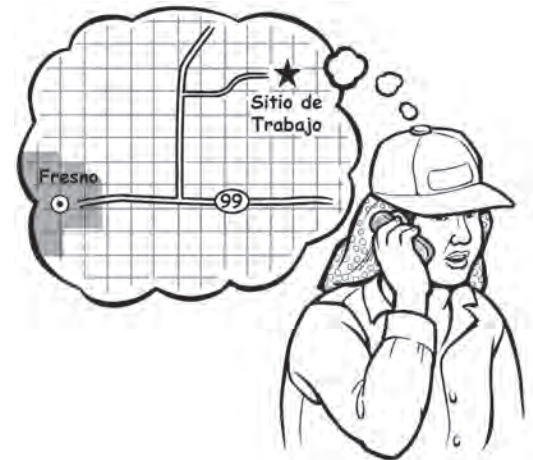
Esté pendiente de sus compañeros



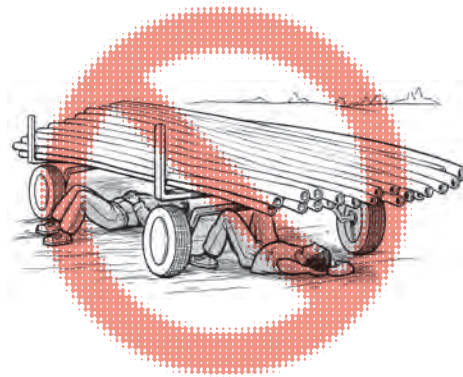
Use sombrero y ropa ligera de colores claros



Sepa dónde está trabajando por si necesita llamar al 911



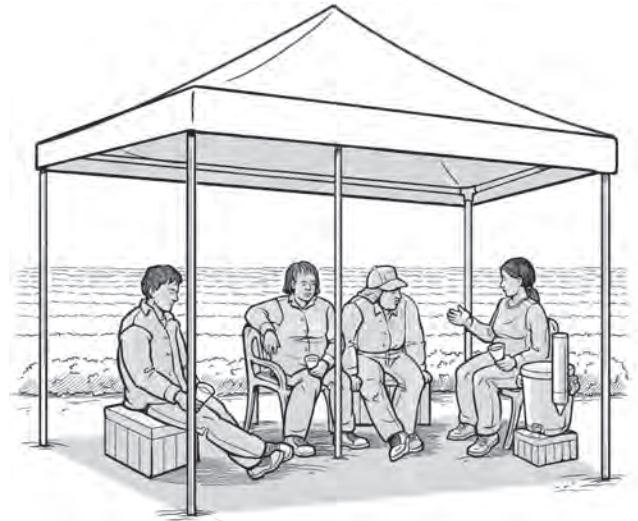
Descanse en la sombra



¡Se pueden prevenir las enfermedades por calor!



Agua



Sombra y descansos



Capacitación



Plan de emergencia



Departamento de Trabajo de E.E.U.U.
Hilda L. Solís, Secretaria del Departamento
del Trabajo de los Estados Unidos



Administración de Seguridad
y Salud Ocupacional
Departamento de Trabajo de E.E.U.U.

Si usted tiene preguntas, llame a OSHA.
Esta información es confidencial.
¡Nosotros podemos ayudar!

1-800-321-OSHA (6742) • TTY 1-877-889-5627 • www.osha.gov



Desarrollado por
CAL/OSHA

