AGUA. SOMBRA. DESCANSOS.

Sin ellos no se puede trabajar.

UNA HOJA INFORMATIVA SOBRE EL CALOR

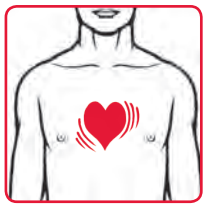
Dos tipos de enfermedades por calor:

Agotamiento

Mareos

Dolor de cabeza

Mucho sudor


Pulso rápido

Nauseas y vómitos

Debilidad

Calambres

Insolación

Piel colorada, caliente y seca

Temperatura alta

Desorientación

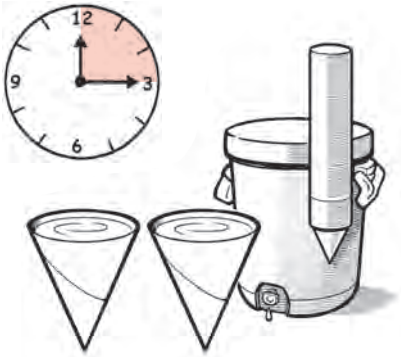
Desmayo

Convulsiones

El calor mata – ¡Consiga ayuda de inmediato!

¡Manténgase seguro y sano!

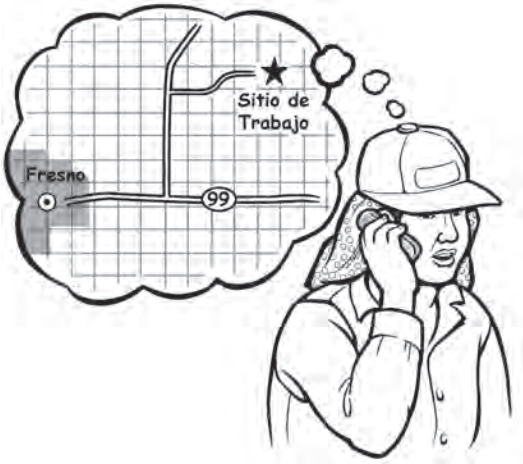
Tome agua aunque no tenga sed – *cada 15 minutos*



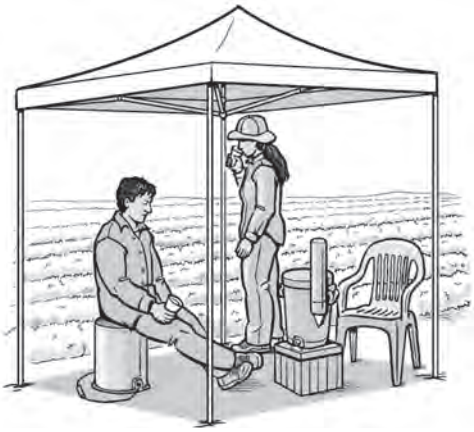
Esté pendiente de sus compañeros

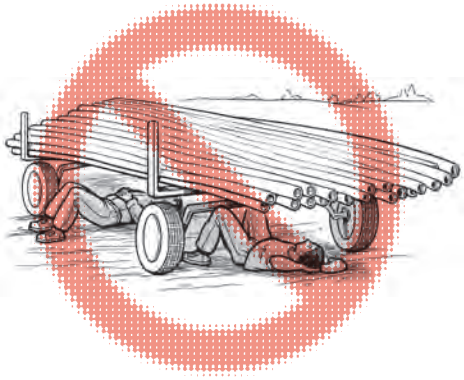
Use sombrero y ropa ligera de colores claros

Sepa dónde está trabajando por si necesita llamar al 911



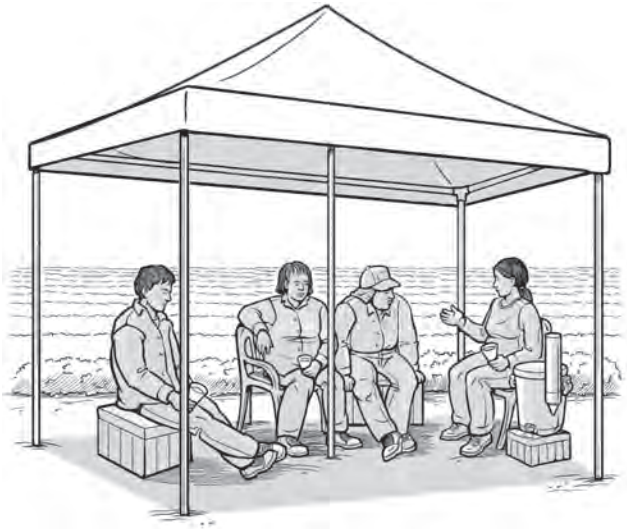
Descanse en la sombra





¡Se pueden prevenir las enfermedades por calor!

☑ Agua



☑ Sombra y descansos

☑ Capacitación

☑ Plan de emergencia

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

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

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

OSHA 3423-10R 2011SP