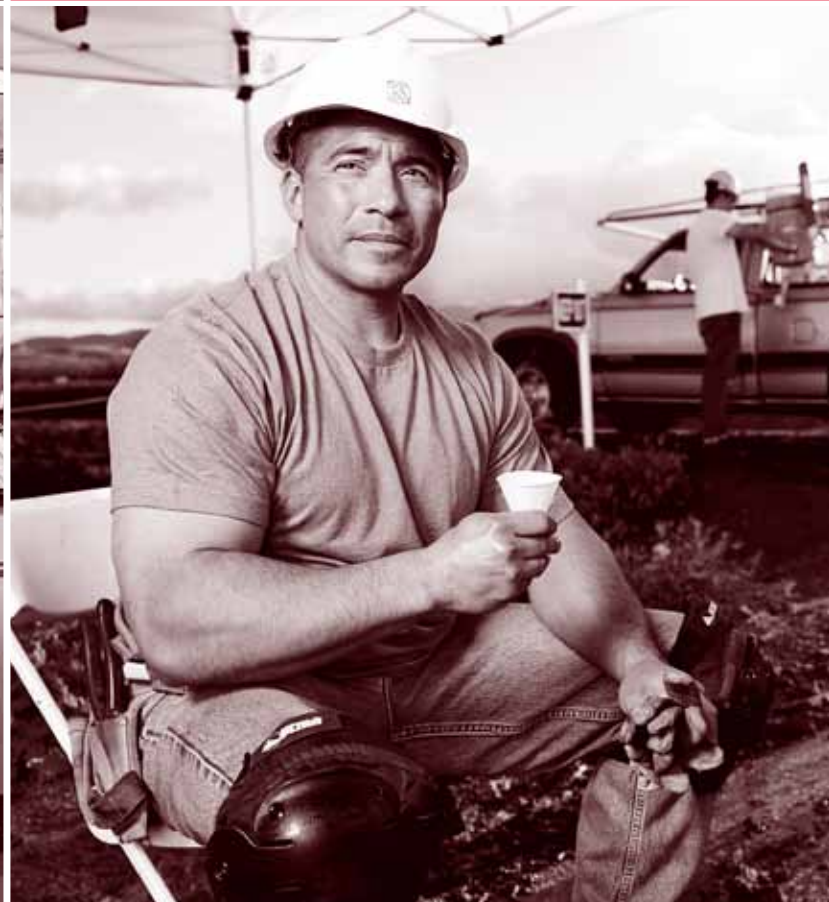
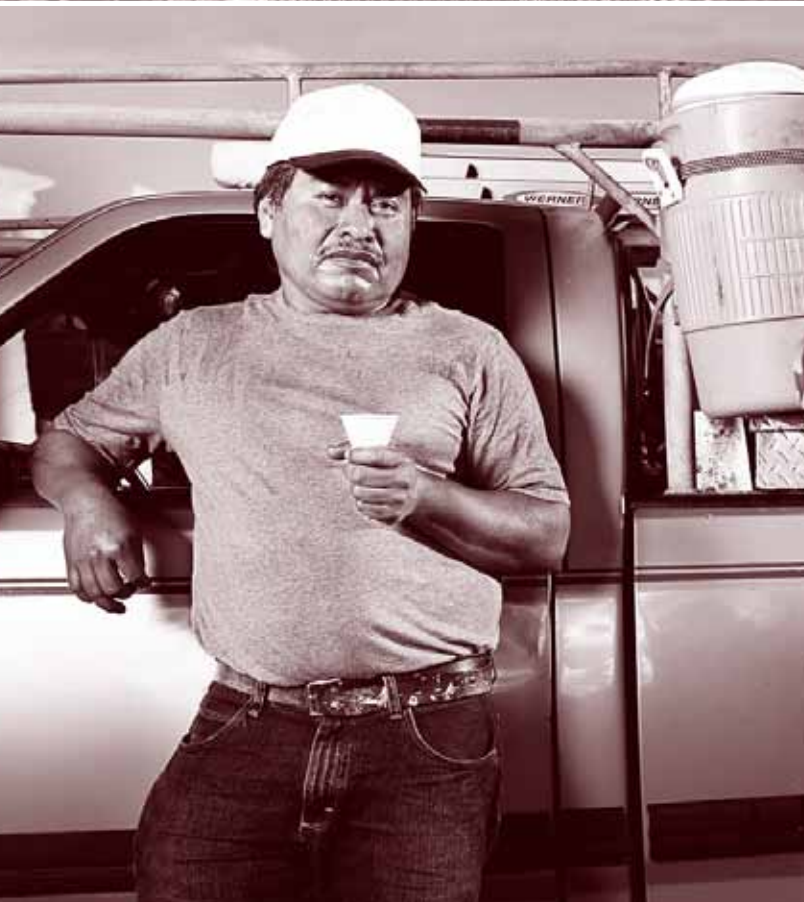




# AGUA. SOMBRA. DESCANSOS.

*Sin ellos no se puede trabajar.*



**UNA HOJA INFORMATIVA SOBRE EL CALOR**

# Dos tipos de enfermedades por calor:

## Agotamiento



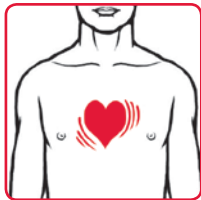
Mareos



Dolor de cabeza



Mucho sudor



Pulso rápido



Nauseas y vómitos



Debilidad



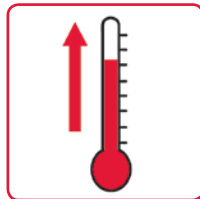
Calambres



## Insolación



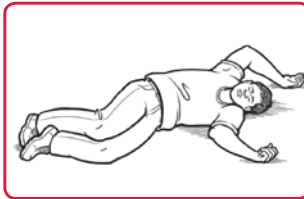
Piel colorada,  
caliente y seca



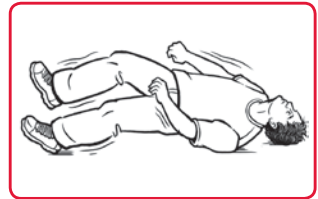
Temperatura alta



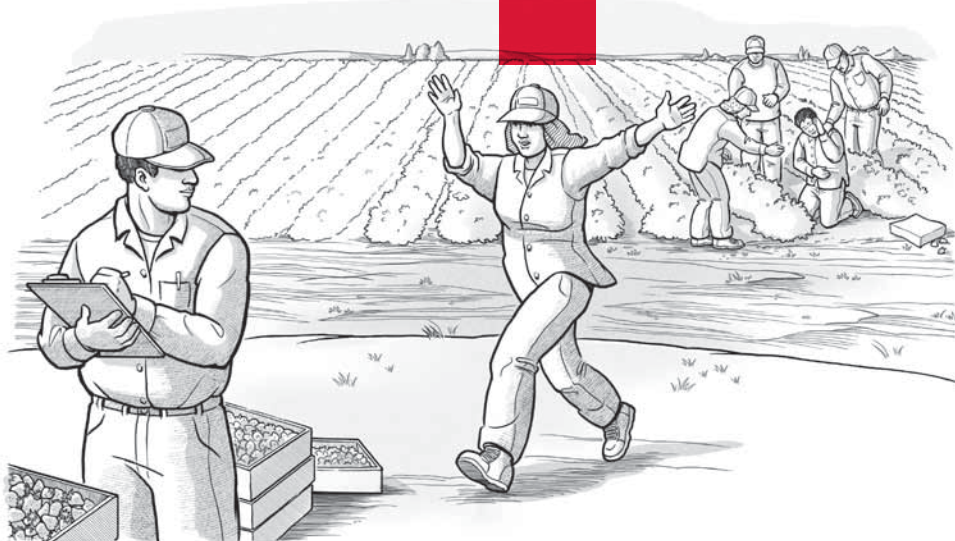
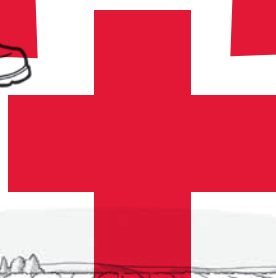
Desorientación



Desmayo



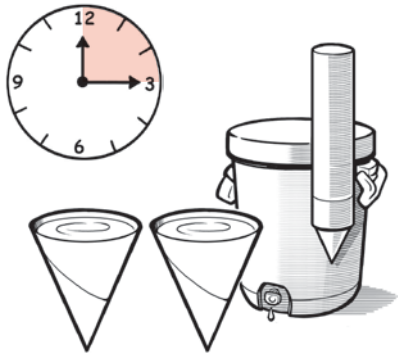
Convulsiones



***El calor mata – ¡Consiga ayuda de inmediato!***

# ¡Manténgase seguro y sano!

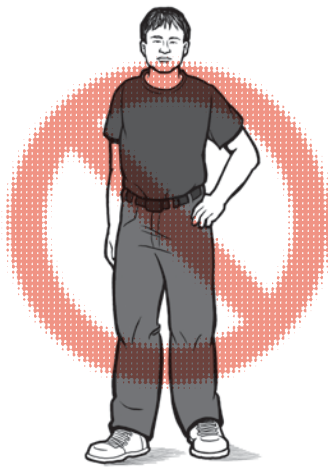
Tome agua aunque no tenga sed – *cada 15 minutos*



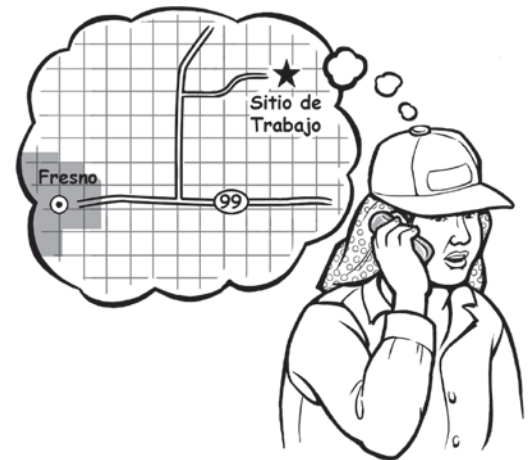
Esté pendiente de sus compañeros



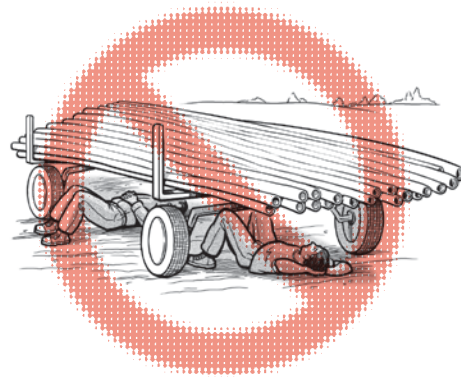
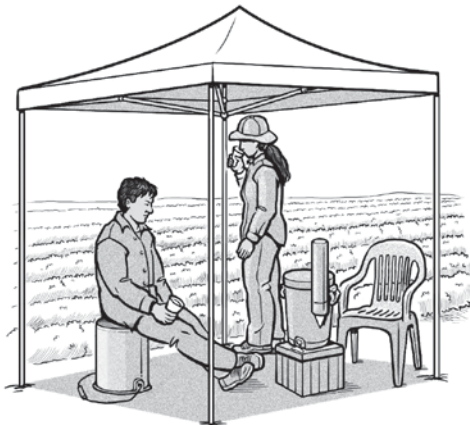
Use sombrero y ropa ligera de colores claros



Sepa dónde está trabajando por si necesita llamar al 911

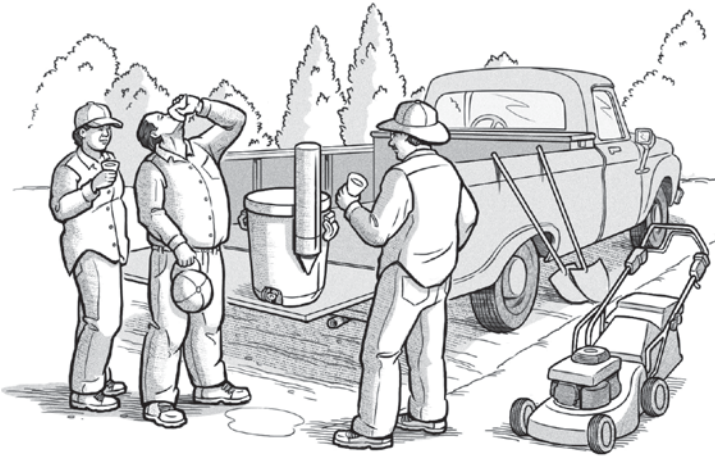


Descanse en la sombra

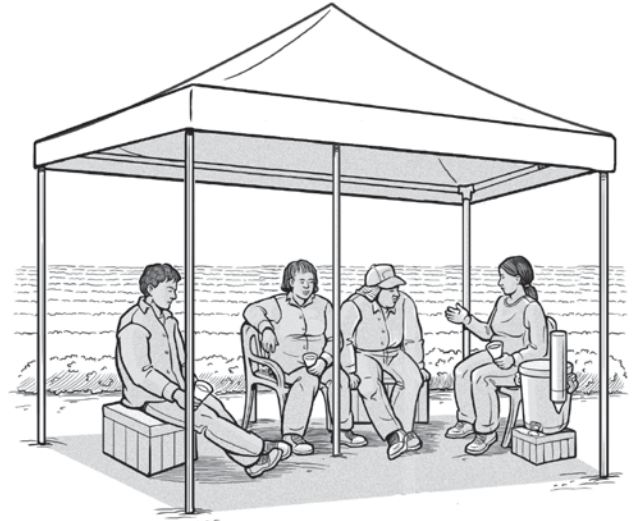


# ¡Se pueden prevenir las enfermedades por calor!

Por ley, su empleador debe tener:



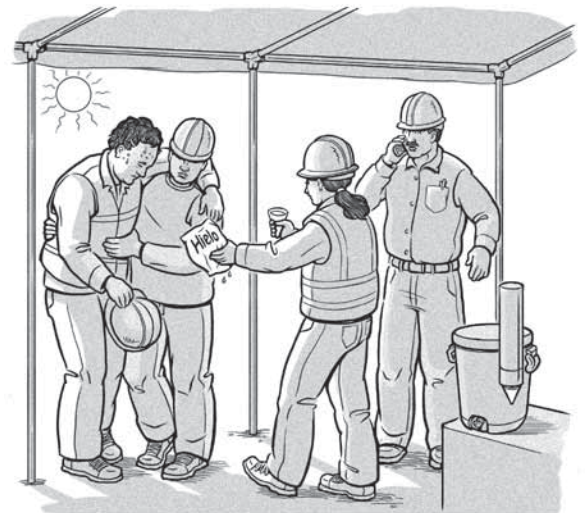
Agua



Sombra y descansos



Capacitación



Plan de emergencia



*Para conseguir más información,  
llame a la Línea de ayuda CALOR:  
1-877-99-CALOR (1-877-992-2567)  
¡Su llamada es confidencial!*



[www.99calor.org](http://www.99calor.org)