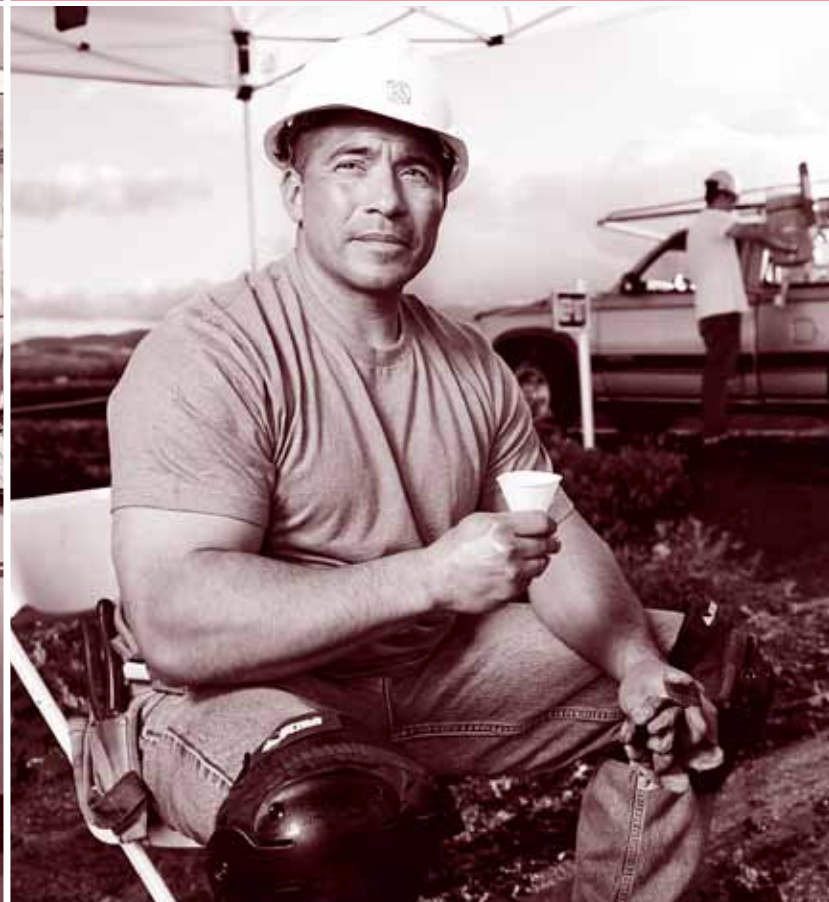
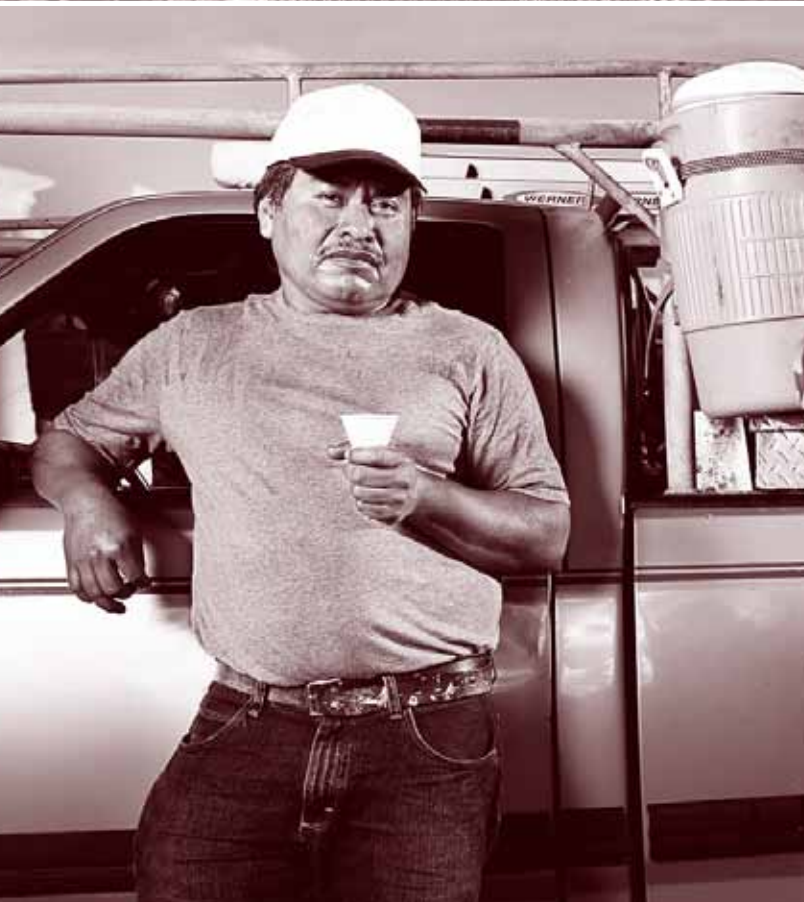




AGUA. SOMBRA. DESCANSO.

Sin ellos no se puede trabajar.



UNA HOJA INFORMATIVA SOBRE EL CALOR

Dos tipos de enfermedades por calor:

Agotamiento



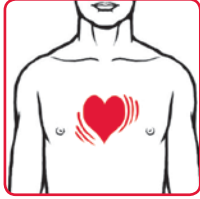
Mareos



Dolor de cabeza



Mucho sudor



Pulso rápido



Nauseas y vómitos



Debilidad



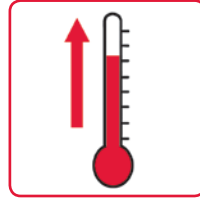
Calambres



Insolación



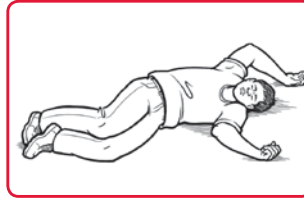
Piel colorada,
caliente y seca



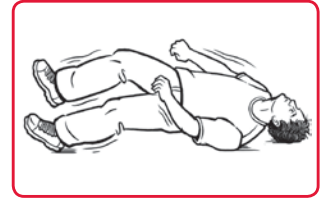
Temperatura alta



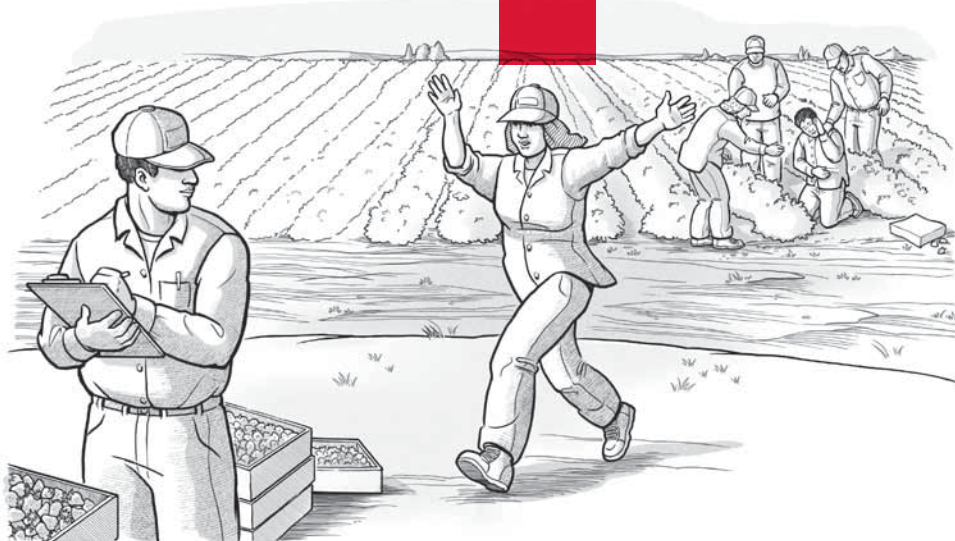
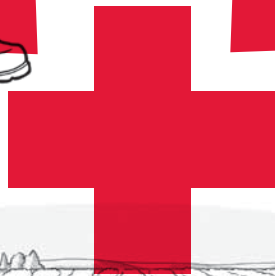
Desorientación



Desmayo



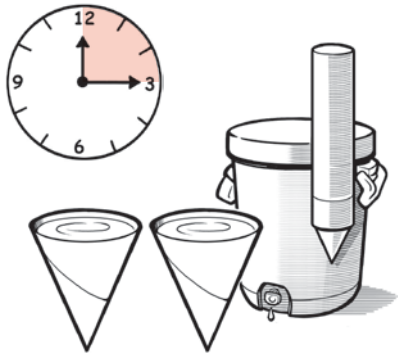
Convulsiones



El calor mata – ¡Consiga ayuda de inmediato!

¡Manténgase seguro y sano!

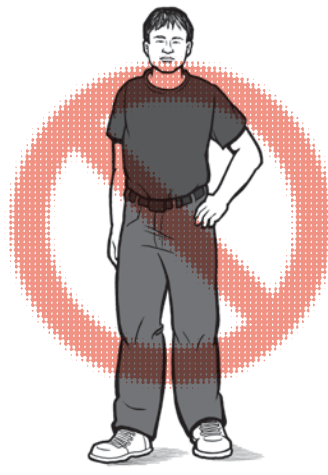
Tome agua aunque no tenga sed – *cada 15 minutos*



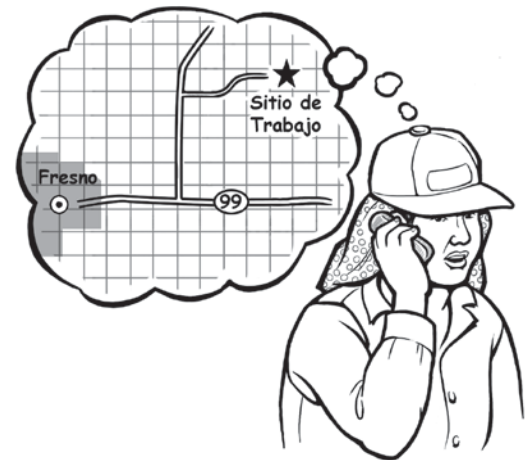
Esté pendiente de sus compañeros



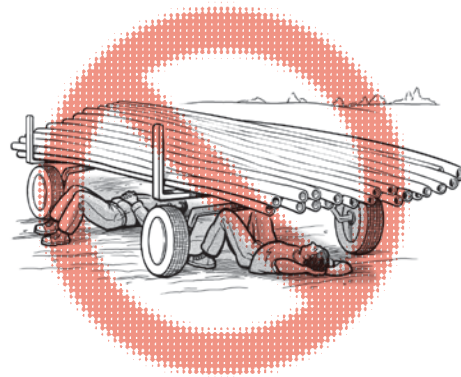
Use sombrero y ropa ligera de colores claros



Sepa dónde está trabajando por si necesita llamar al 911

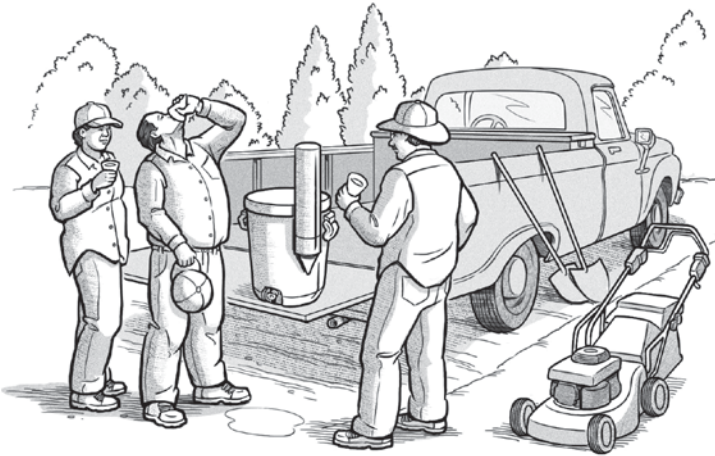


Descanse en la sombra

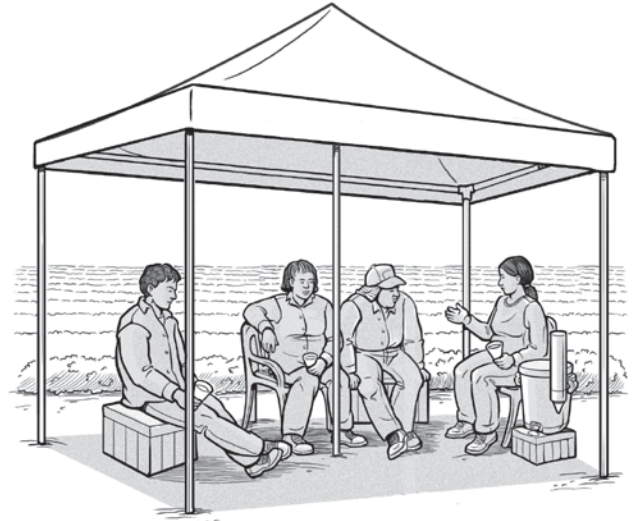


¡Se pueden prevenir las enfermedades por calor!

Por ley, su empleador debe tener:



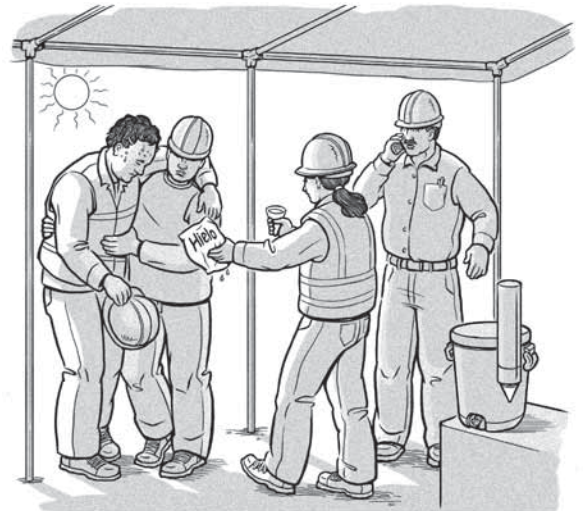
Agua



Sombra y descanso



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