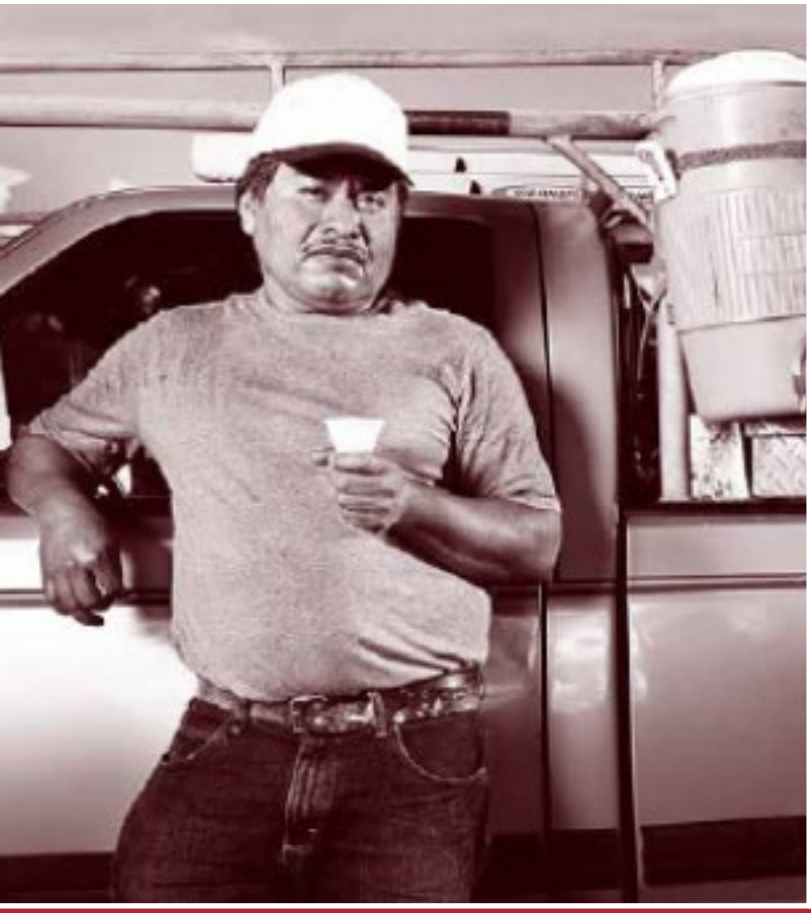
AGUA. SOMBRA. DESCANSO.

Sin ellos no se puede trabajar.



UNA HOJA INFORMATIVA SOBRE EL CALOR

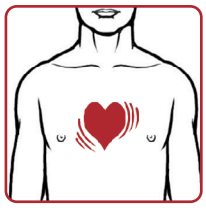
Dos tipos de enfermedades por calor:

Agotamiento

Mareos

Dolor de cabeza

Mucho sudor


Pulso rápido

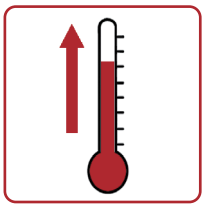
Nauseas y vómitos

Debilidad

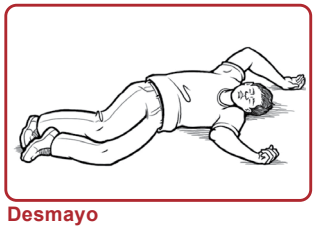
Calambres

Insolación

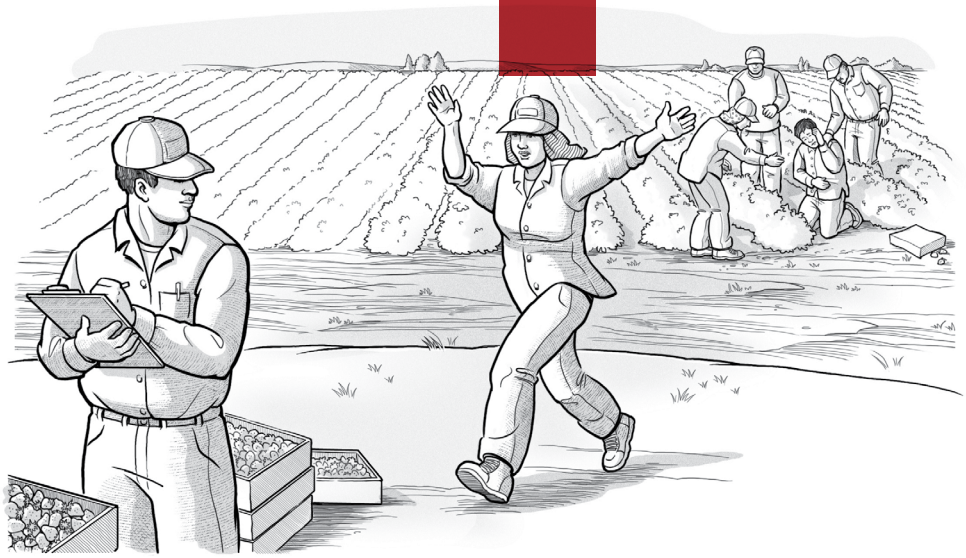
Piel colorada, caliente y seca


Temperatura alta

Desorientación


Desmayo

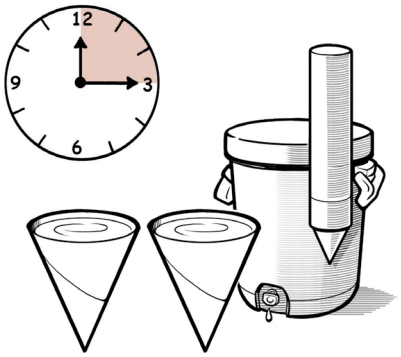
Convulsiones



El calor mata – ¡Consiga ayuda de inmediato!

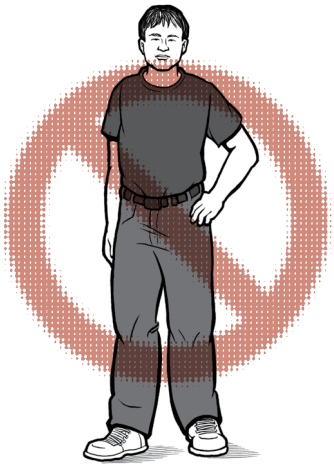
¡Manténgase seguro y sano!

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

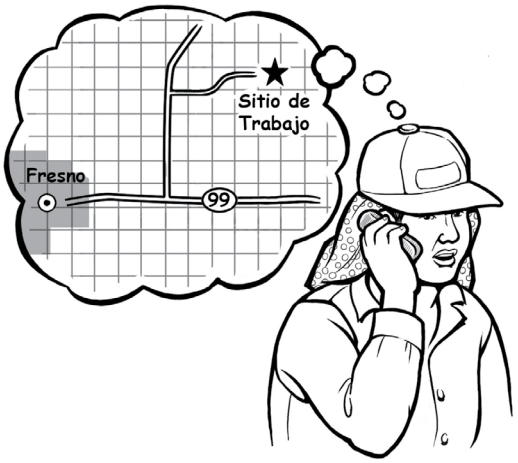


Esté pendiente de sus compañeros

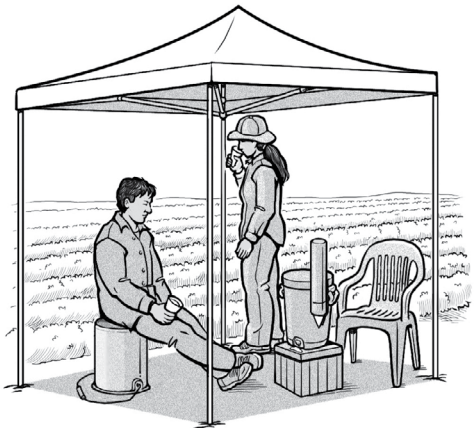
Use sombrero y ropa ligera de colores claros

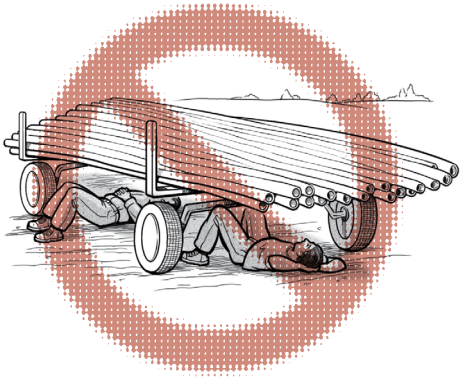


Sepa dónde está trabajando por si necesita llamar al 911



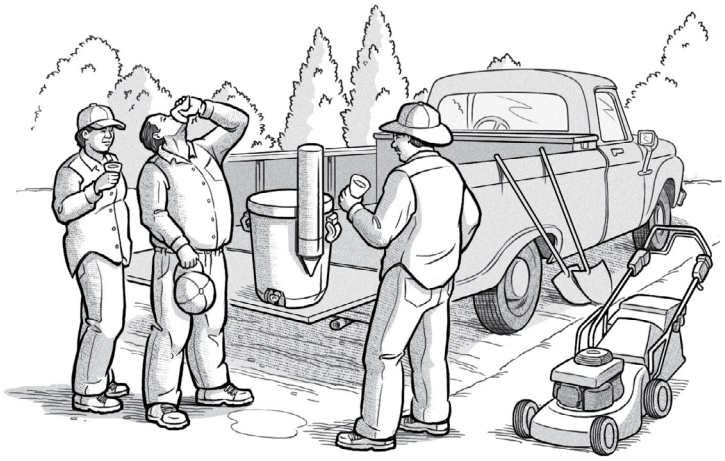
Descanse en la sombra



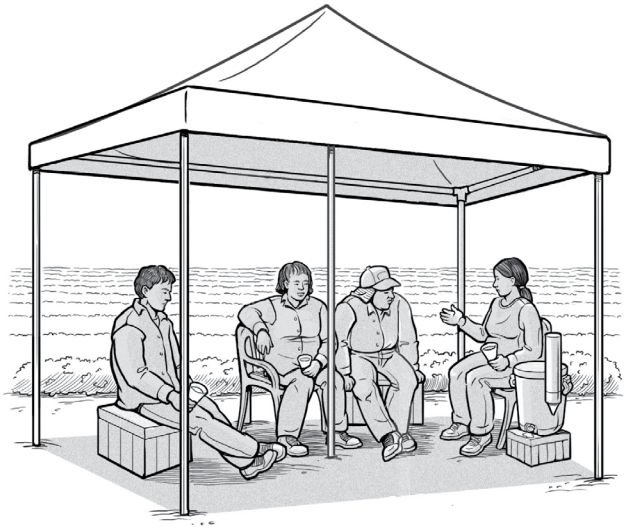


¡Se pueden prevenir las enfermedades por calor!

Por ley, su empleador debe tener:

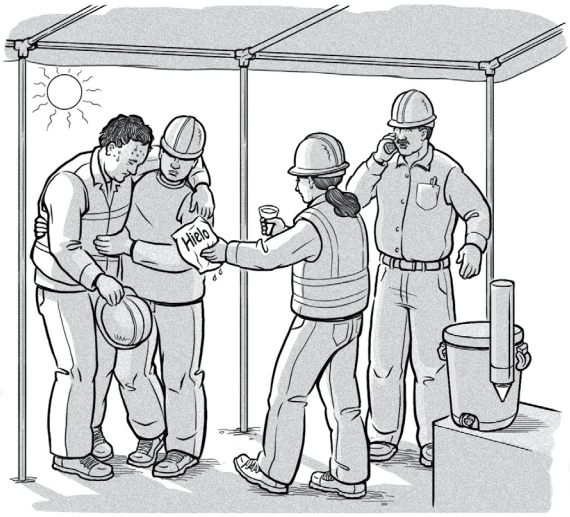


☑ **Agua**



☑ **Sombra y descanso**

☑ **Capacitación**



☑ **Plan de emergencia**

Para conseguir más información,
llame gratis al: 1-833-579-0927
¡Su llamada es confidencial!
www.**99calor**.org

STATE OF CALIFORNIA
CAL OSHA
DEPARTMENT OF INDUSTRIAL RELATIONS

©2026 Departamento de Relaciones Industriales de California