



**AGUA.
SOMBRA.
DESCANSOS.**

Sin ellos no se puede trabajar.



SEGURIDAD SOBRE EL CALOR

Dos tipos de enfermedades por calor:

Agotamiento



Mareos



Dolor de cabeza



Mucho sudor



Pulso rápido



Nauseas y vómitos



Debilidad



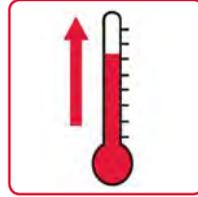
Calambres



Insolación



Piel colorada,
caliente y seca



Temperatura alta



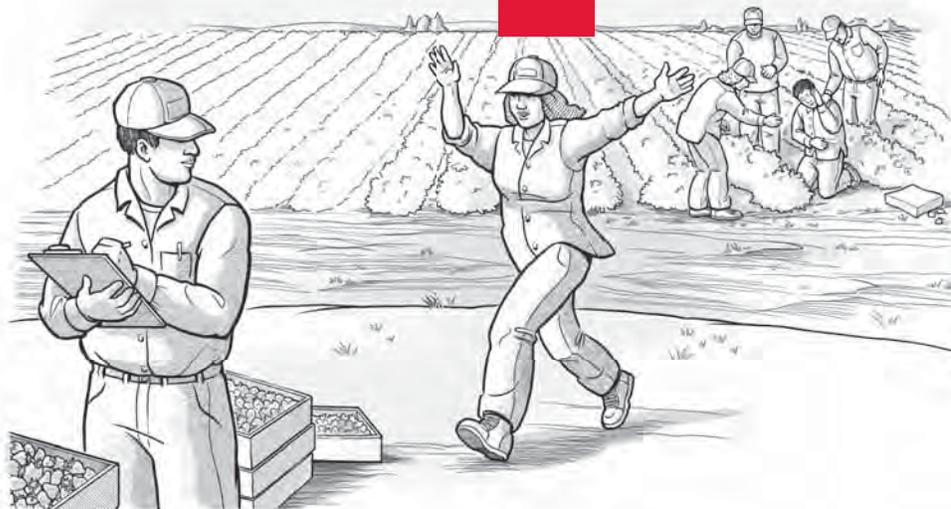
Desorientación



Desmayo



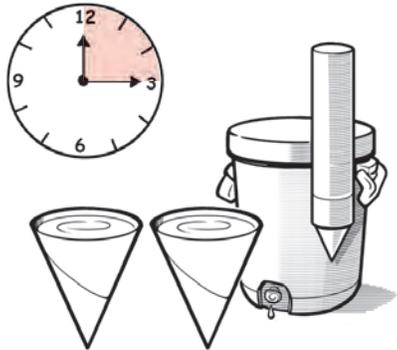
Convulsiones



El calor mata – ¡Consiga ayuda de inmediato!

¡Manténgase seguro y sano!

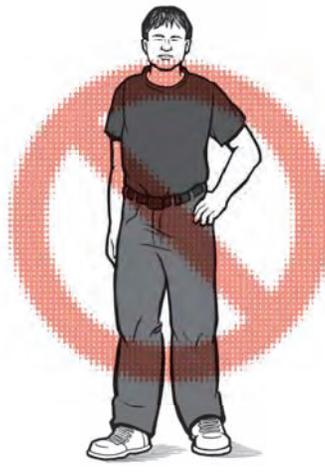
Tome agua aunque no tenga sed – *cada 15 minutos*



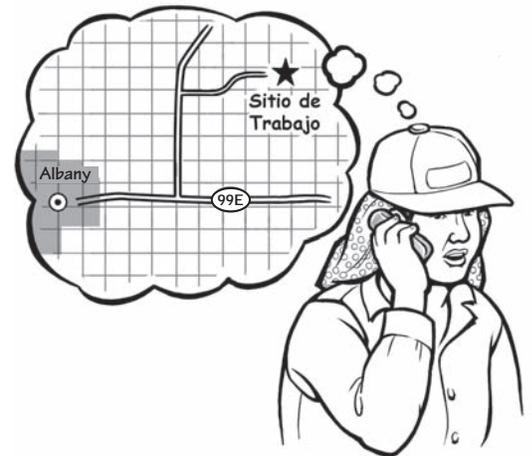
Esté pendiente de sus compañeros



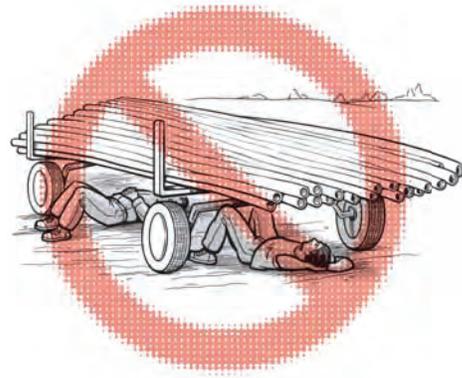
Use sombrero y ropa ligera de colores claros



Sepa dónde está trabajando por si necesita llamar al 911



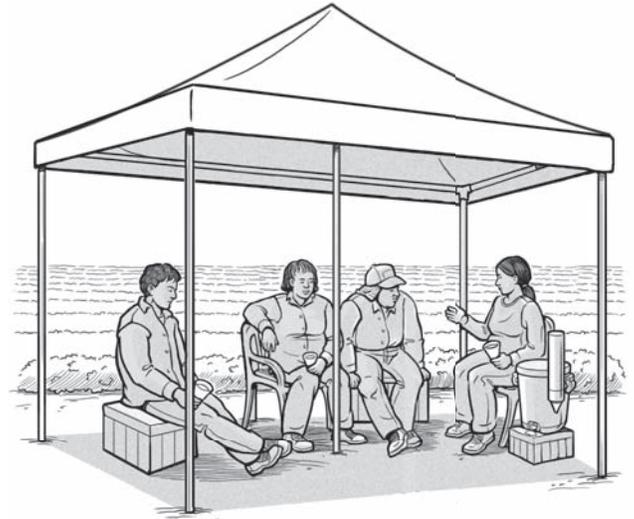
Descanse en la sombra



¡Se pueden prevenir las enfermedades por calor!



Agua



Sombra y descansos



Capacitación



Plan de emergencia



Oregon
OSHA

DEPARTMENT OF
CONSUMER
& BUSINESS
SERVICES

Si usted tiene preguntas o quejas, llame a Oregon OSHA
¡Nosotros podemos ayudar!
1-800-843-8086 • www.orosha.org