



**AGUA.  
SOMBRA.  
DESCANSOS.**

*Sin ellos no se puede trabajar.*



**SEGURIDAD SOBRE EL CALOR**

# Dos tipos de enfermedades por calor:

## Agotamiento



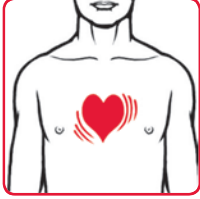
Mareos



Dolor de cabeza



Mucho sudor



Pulso rápido



Nauseas y vómitos



Debilidad



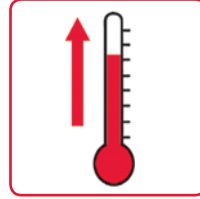
Calambres



## Insolación



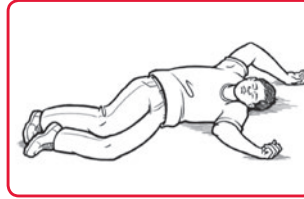
Piel colorada,  
caliente y seca



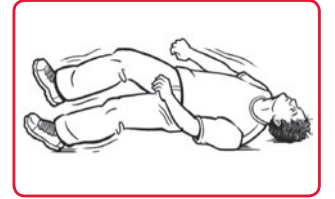
Temperatura alta



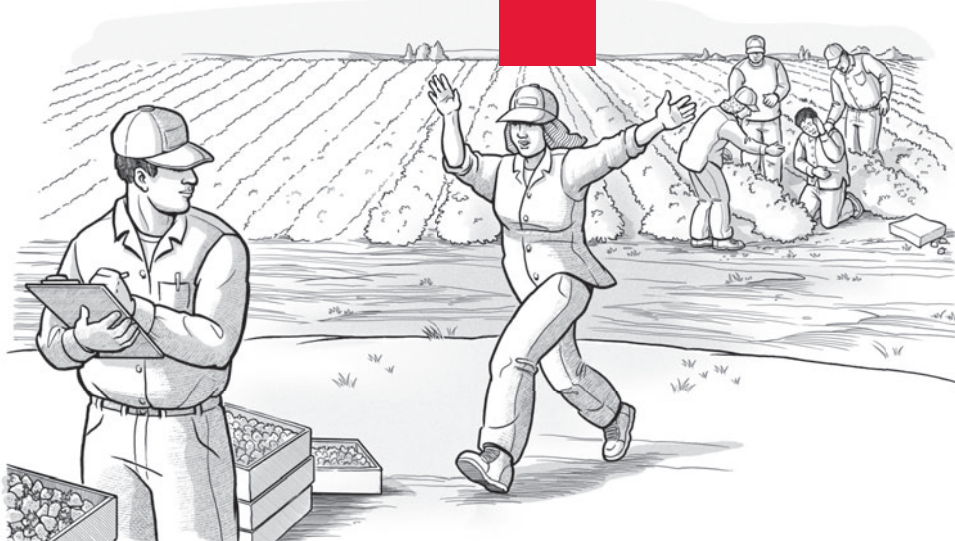
Desorientación



Desmayo



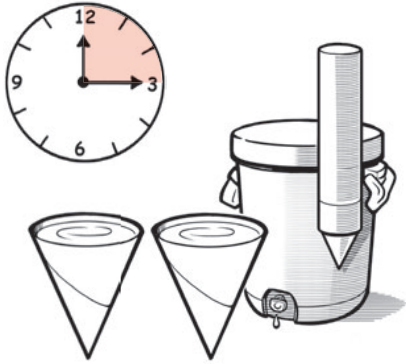
Convulsiones



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

# ¡Manténgase seguro y sano!

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



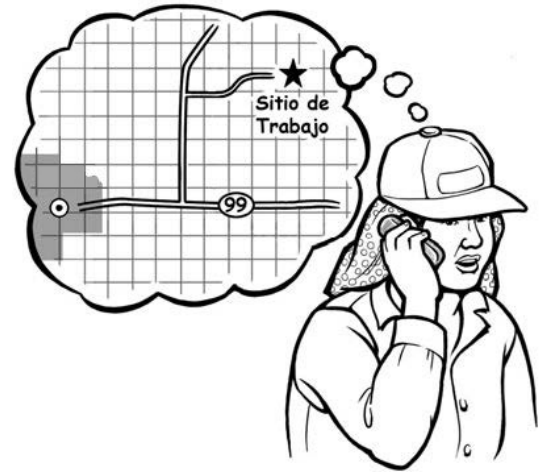
Esté pendiente de sus compañeros



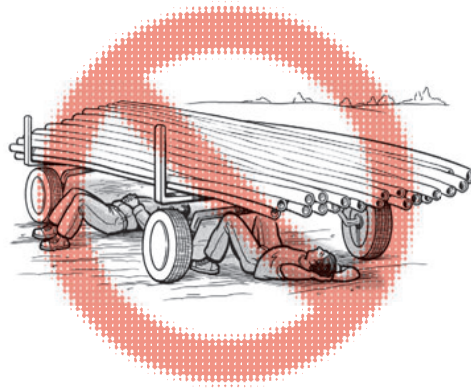
Use sombrero y ropa ligera de colores claros



Sepa dónde está trabajando por si necesita llamar al 911



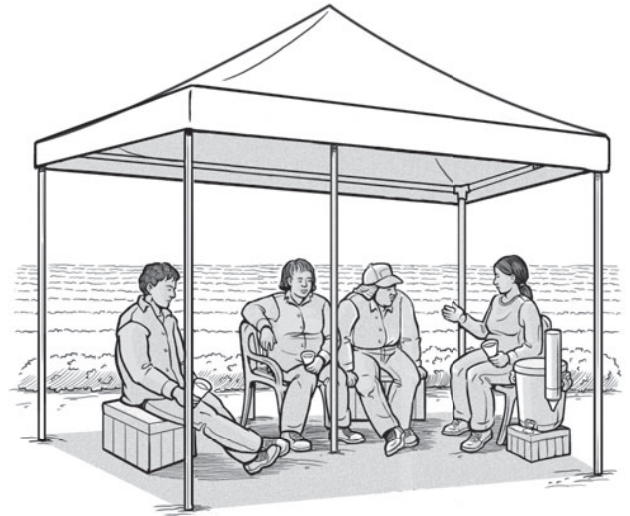
Descanse en la sombra



# ¡Se pueden prevenir las enfermedades por calor!



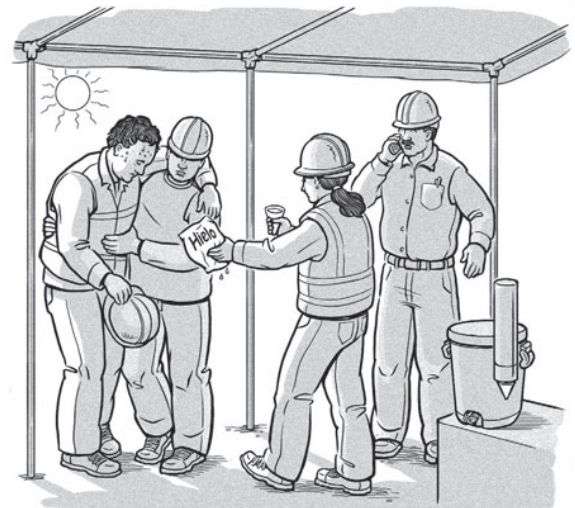
✓ Agua



✓ Sombra y descansos



✓ Capacitación



✓ Plan de emergencia



Si usted tiene preguntas o quejas,  
llame a Oregon OSHA.  
¡Nosotros podemos ayudar!

1-800-843-8086 • [osha.oregon.gov](http://osha.oregon.gov)

**OSHA** | Oregon  
OSHA

Departamento de Servicios  
para Consumidores y Negocios