



Manténgase seguro en el calor

¡Cuando suban las temperaturas, manténgase protegido de los peligros de las exposiciones del calor!

Prevención

Cúidese a sí mismo en clima caliente y cuide por sus compañeros de trabajo.



Hidratase



Descanse



Busque Sombra



Coma Comidas ligeras



Esté vigilando la temperatura



Aclimatase

Reconocimiento

Sepa los primeros signos de advertencia de enfermedades por calor para ayudar a prevenir emergencias.



Calambres



Dolor de cabeza



Transpiración



Pulso rápido



Piel Roja



Náuseas

Respuesta

Golpe de Calor es una emergencia médica. Llame al 911 y notifique a su supervisor inmediatamente.

El golpe de calor Primeros Auxilios - Llame 911 !

