

Manteniéndose hidratado en el trabajo

Si tiene sed, ya está deshidratado. Tome agua durante todo el día cuando haga calor para asegurarse que toma suficiente agua.


Agua




Botella de plástico de 8 onzas **Cono de papel de 4 onzas**





Agua Cada hora



Color de la orina

BUENO  **MALO**



Staying hydrated at work

If you are thirsty, you are already dehydrated. Sip water throughout the day when it is hot to make sure you drink enough water.

Water



8-ounce plastic bottle



4-ounce paper cone x 2



Water each hour



Urine Color

GOOD

BAD

