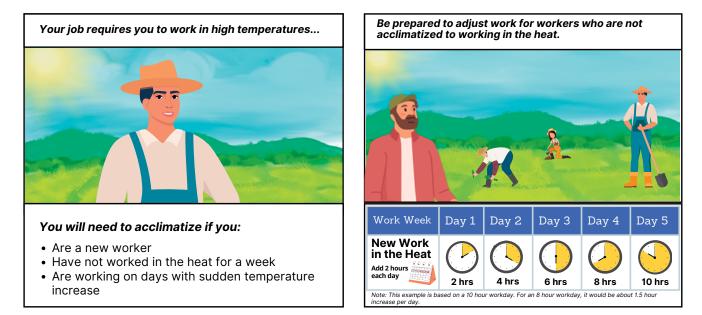
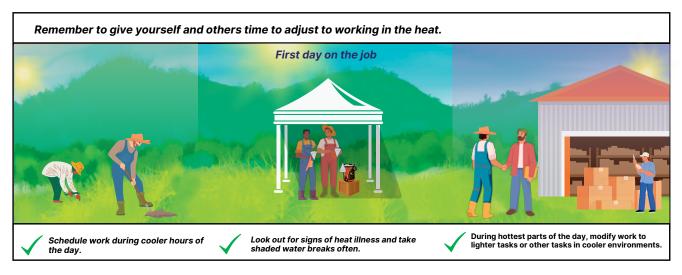
## **Adjusting to the heat (Acclimatization)**

Acclimatization is the body's slow adjustment to working in the heat that occurs as a person is exposed to hot conditions over time.









## Adaptátandose al calor (Aclimatación)

La aclimatación es la adaptación lenta del cuerpo para trabajar en el calor que ocurre cuando una persona está expuesta a condiciones de calor a lo largo del tiempo.



## Necesitará aclimatarse si:

- Es un trabajador nuevo.
- No ha trabajado en el calor desde hace una semana.
- Está trabajando en días con un incremento repentino de temperaturas.

que no están aclimatados a trabajar en el calor. Semana Laboral Día 1 Día 2 Día 3 Día 4 Día 5 Nuevo trabajo en el calor Incrementar 2 horas por 2 hrs 10 hrs día. 4 hrs 6 hrs 8 hrs Nota: Este ejemplo está basado en un día de trabajo de 10 horas. Para un día de trabajo de 8 horas, el aumento de horas por día sería alrededor de 1.5 horas.

Esté preparado para ajustar el trabajo a los trabajadores





