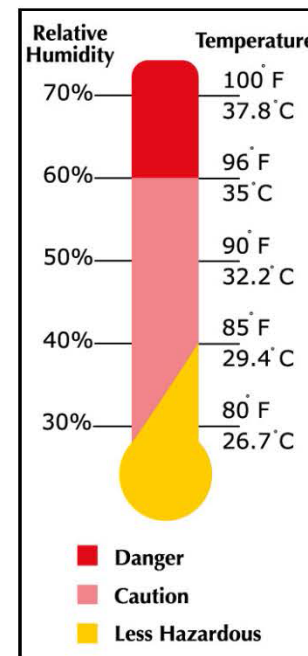
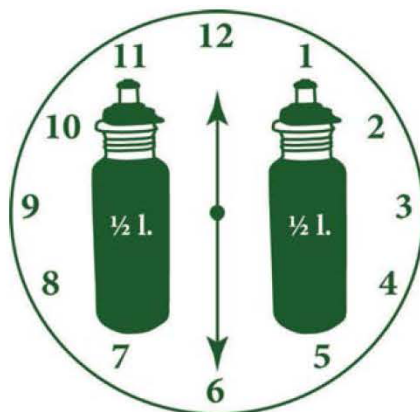


Preventing heat illness

Drink enough water or sports drink:

1/2 liter every 1/2 hour



Watch the weather



Find shade



Take rest breaks



Wear loose clothing that breathes and a hat

Gradually increase time in the heat:

Day of work in heat	Recommended percent of day in heat
Día 1	20%
Día 2	40%
Día 3	60%
Día 4	80%



Keep an eye out for co-workers and report symptoms of heat illness



Previnendo enfermedades por calor



Encuentre sombra



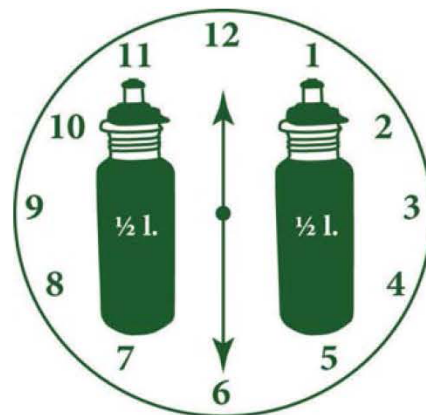
Tome los descansos
en el trabajo



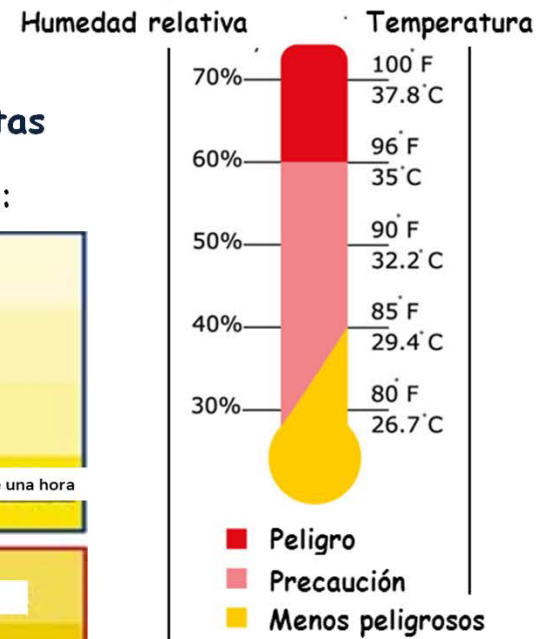
Use ropa floja que
permita ventilación y un
sombrero

Beber suficiente agua o bebidas para deportistas

1/2 litro cada 1/2 hora



Color de la orina:



Observar el tiempo

Incremento gradualmente el tiempo en el calor:

Día de trabajo en el calor	Porcentaje del día recomendado en el calor
Día 1	20%
Día 2	40%
Día 3	60%
Día 4	80%



Manténgase atento de sus
compañeros de trabajo y
reporte síntomas de
enfermedad por calor

