



# Manténgase seguro en el calor

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

## Prevención

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



Hidratase



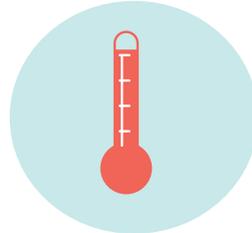
Descanse



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!**

