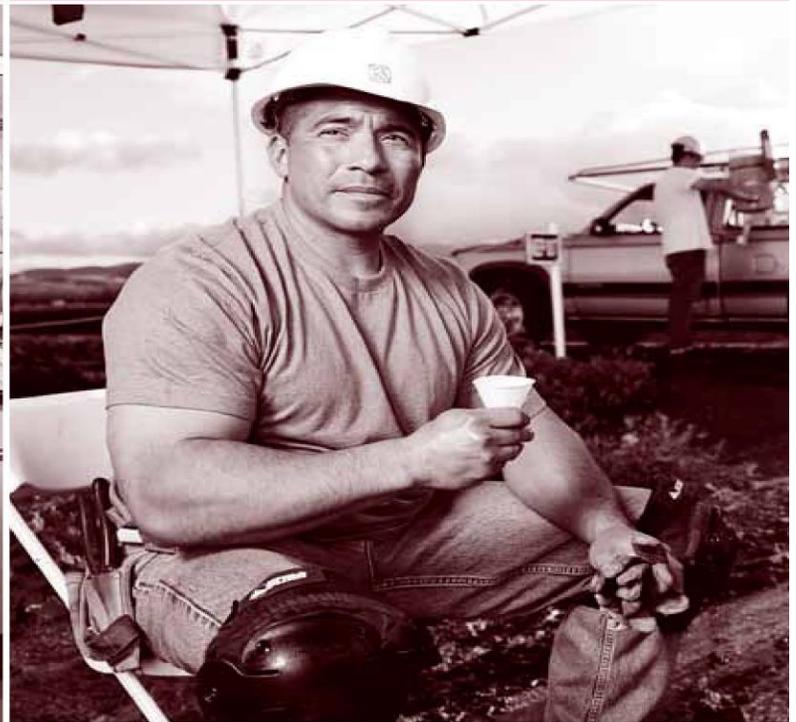
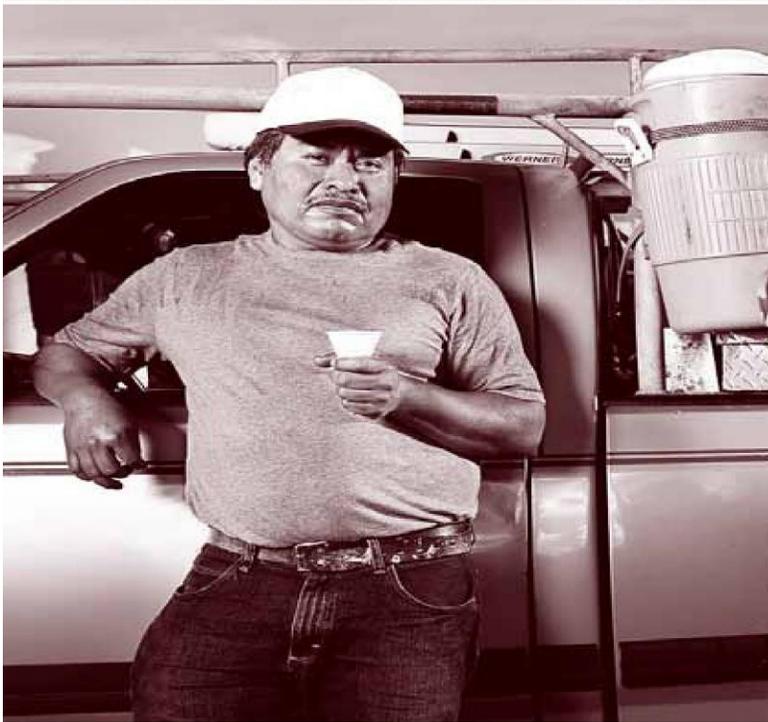




AGUA. SOMBRA. DESCANSOS.

Sin ellos no se puede trabajar.



UNA HOJA INFORMATIVA SOBRE EL CALOR

Dos tipos de enfermedades por calor:

Agotamiento



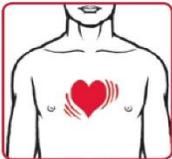
Mareos



Dolor de cabeza



Mucho sudor



Pulso rápido



Nauseas y vómitos



Debilidad



Calambres



Insolación



Piel colorada, caliente y seca



Temperatura alta



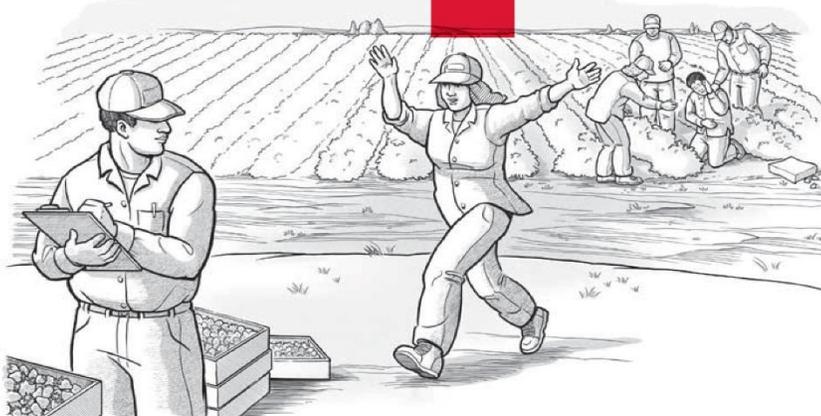
Desorientación



Desmayo



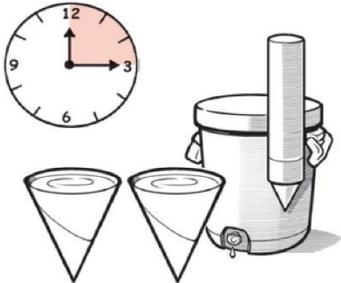
Convulsiones



El calor mata – ¡Consiga ayuda de inmediato!

¡Manténgase seguro y sano!

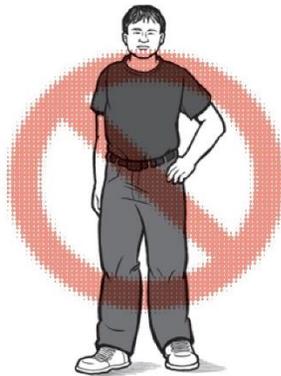
Tome agua aunque no tenga sed – *cada 15 minutos*



Esté pendiente de sus compañeros



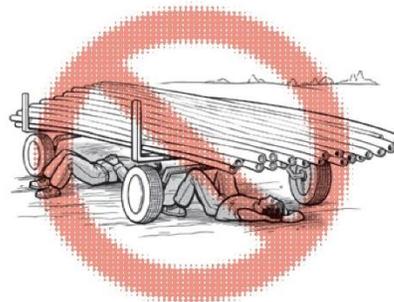
Use sombrero y ropa ligera de colores claros



Sepa dónde está trabajando por si necesita llamar al 911



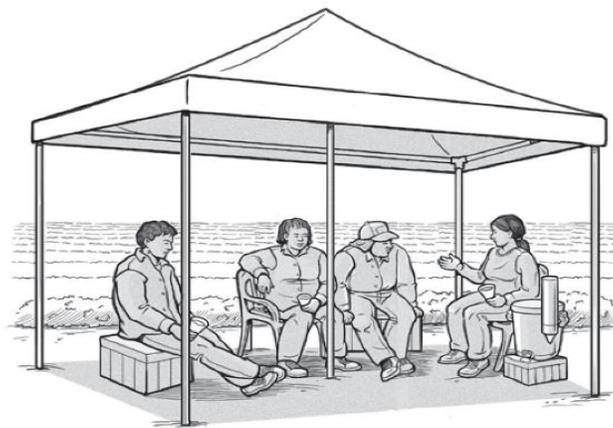
Descanse en la sombra



¡Se pueden prevenir las enfermedades por calor!



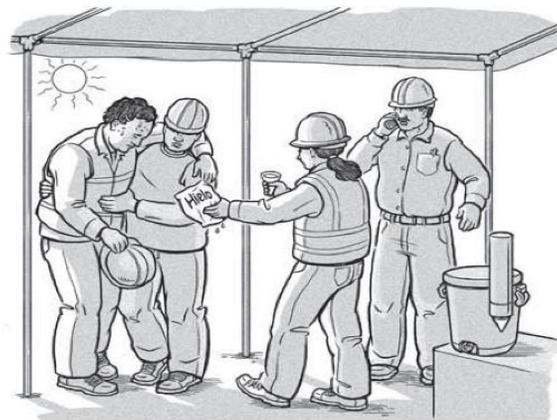
✓ Agua



✓ Sombra y descansos



✓ Capacitación



✓ Plan de emergencia



Distribuido en Ontario por

las Clínicas de Salud Ocupacional para los Trabajadores de Ontario (OHCOW)-Hamilton

848 Main street East
Hamilton, Ontario L8M 1L9
905-549-2552 o gratis 1877-817-0336 ex 2221

Occupational Health Clinics for Ontario Workers

Si no se conecta deja un mensaje

CAL OSHA
OFFICE OF OCCUPATIONAL HEALTH AND SAFETY
MINISTRY OF INDUSTRY, TRADE AND TECHNOLOGY

desarrollado por CAL OSHA

www.99calor.org