

# Protéjase contra la exposición al calor.

## Usted está en riesgo si usted:

Es nuevo en el trabajo



Trabaja en condiciones cálidas y húmedas



Realiza un trabajo físico pesado



No toma suficiente agua

## Consejo 2: Tome agua y tome descansos



Tome descansos frecuentes en áreas con sombra.



Tome 1 vaso (8 onzas) de agua cada 15-20 minutos.



**NO** espere hasta que tenga sed para tomar agua.



**NO** tome bebidas alcohólicas y **EVITE** la cafeína.

Aprenda más sobre las enfermedades relacionadas con el calor y cómo prevenirlas en <http://bit.ly/CPWRHotWeather>

A través de la Alianza de OSHA y CPWR, CPWR desarrolló esta infografía solo con fines informativos. No necesariamente refleja los puntos de vista oficiales de OSHA o del Departamento de Trabajo de los EE. UU.

©2019, CPWR-El Centro para la Investigación y Capacitación en la Construcción. Todos los derechos reservados. CPWR es el brazo de investigación y entrenamiento de NABTU. La producción de este documento fue respaldada por el acuerdo cooperativo OH 009762 del Instituto Nacional de Seguridad y Salud Ocupacional (NIOSH). Los contenidos son responsabilidad exclusiva de los autores y no representan necesariamente las opiniones oficiales de NIOSH.