

# 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 4: Vista apropiadamente

Use ropa que sea:

 De color claro (blanco, etc.)

 Suelta

 Liviana



Si necesita usar ropa pesada o equipo de protección personal, como ropa impermeable, es posible que necesite pausas más frecuentes para descansar, tomar agua y sombra.

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-EI 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.