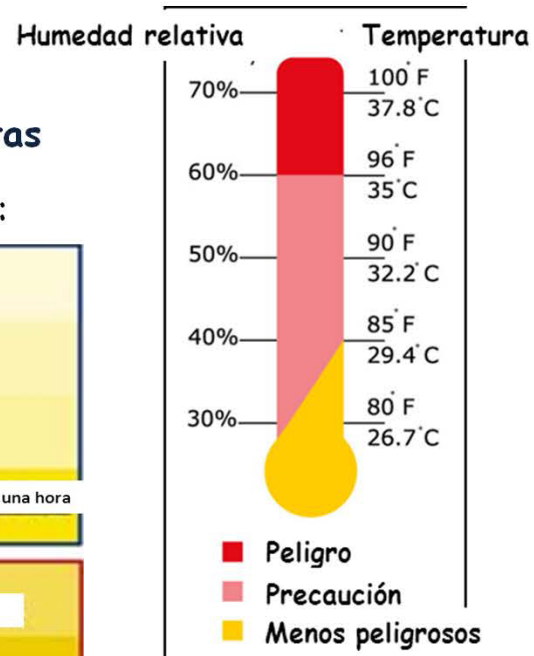


Previnendo enfermedades por calor

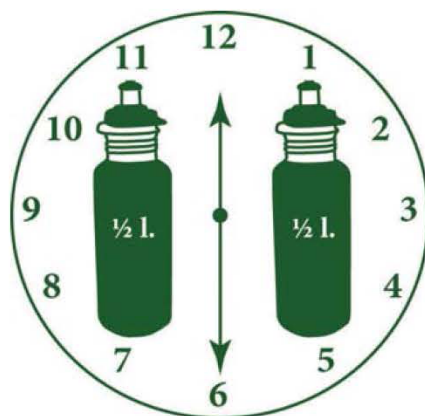


Observar el tiempo

Beber suficiente agua o bebidas para deportistas

1/2 litro cada 1/2 hora

Color de la orina:



Encuentre sombra



Tome los descansos en el trabajo



Use ropa floja que permita ventilación y un sombrero

Incremente 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