

10 CONSEJOS PARA VENCER EL CALOR

LAS ENFERMEDADES CAUSADAS POR EL CALOR SON PREVENIBLES

ACLIMATIZARSE

Acostúmbrese al Calor antes que te afecte



BEBA AGUA

¡Bebe! Asegúrese de beber un litro de agua fría por hora

ESTE PENDIENTE AL CALOR

Verifique las temperaturas



REFRESQUESE

Utilice las áreas menos calientes para refrescarse. Use una toalla húmeda y abanico si es posible.

PLANIFIQUE DESCANSAR

Establezca los periodos de trabajo/descanso



¿TIENE PREGUNTAS?

Consulte con su Supervisor o EH&S si tiene alguna pregunta o duda.

ADIESTRE A LOS SUPERVISORES

Tenga supervisores capacitados y listos para actuar según lo planificado



PLAN DE EMERGENCIA

Tenga un procedimiento establecido antes de que la emergencia ocurra.

ENTRENA A TODOS

Ayude a todos los empleados a reconocer los síntomas y las señales de advertencia



OBSERVE Y ACTUE

¡No Espere! Mantenga a sus empleados seguros

EMERGENCY? CALL 911