



# ¡HACE CALOR AFUERA!

**MANTÉNGASE FRESCO. MANTÉNGASE HIDRATADO. MANTÉNGASE INFORMADO.**

**PARE**  
toda actividad y  
diríjase a un  
sitio fresco si  
se siente débil  
o mareado.



Beba de dos a cuatro vasos de agua cada hora mientras está trabajando. No espere a tener sed para beber agua.

Evite las bebidas alcohólicas o con mucho azúcar.

Programe las labores más temprano o más tarde en el día para evitar el calor del mediodía.

Aplíquese filtro solar y reaplíquelo según las instrucciones del envase.

Anime a sus compañeros de trabajo a tomar descansos para refrescarse y a beber agua.



Centers for Disease  
Control and Prevention  
National Center for  
Environmental Health

CS223306

**MÁS INFORMACIÓN**  
[www.cdc.gov/nceh/extremeheat](http://www.cdc.gov/nceh/extremeheat)