



¡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