

# MANTENERSE HIDRATADO EN EL TRABAJO

## 4 CLAVES: PREPARACIÓN, AGUA, DESCANSO, SOMBRA

- **CONSULTE** el pronóstico de calor para el día y prepárese
- **USE** vestimenta y equipo de protección para mantenerse fresco
- **CONSIDERE** usar ropa humedecida o reflectante, chalecos refrigerantes
- **USE** protector solar y sombreros cuando sea posible
- **BEBA** muchos líquidos antes del trabajo y durante todo el día. Evitar la cafeína
- **PROGRAME** paradas de descanso en lugares con aire acondicionado o zonas frescas y con sombra
- **QUÍTESE** el equipo de protección que no necesita cuando descanse
- **SEA UN “BUEN COMPAÑERO”**: observe si sus compañeros de trabajo tienen síntomas de enfermedades relacionadas con el calor

**En caso de una enfermedad relacionada con el calor (HRI, por sus siglas en inglés), llame de inmediato al 911 y proporcione primeros auxilios hasta que llegue la ambulancia.**



### DATOS

**La deshidratación puede ocurrir en cualquier lugar**

Las enfermedades relacionadas con el calor no están limitadas a las personas que trabajan al aire libre: muchos trabajadores están expuestos a un calor extremo, que los pone en riesgo de deshidratación e insolación.



### Síntomas de deshidratación

- Sed
- Fatiga
- Calambres musculares
- Dolor de cabeza



**Para obtener más información** sobre este y otros temas de seguridad, inicie sesión en el sitio web exclusivo para miembros en **nsc.org**.

Fuente: Revista *Safety+Health*®, 29 de junio de 2015

*Proud Member*