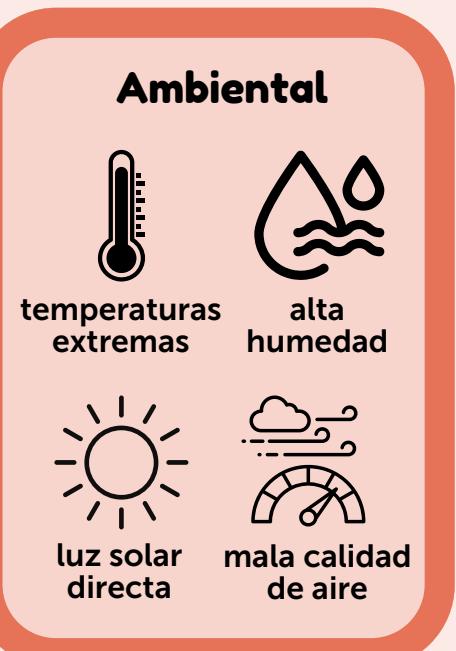


SEGURIDAD DE CALOR EN EL TRABAJO

FACTORES DE RIESGO PARA ENFERMEDADES POR CALOR



IDENTIFICAR SÍNTOMAS DE ENFERMEDADES POR CALOR

Estrés por calor



RESPONDER A ENFERMEDADES POR CALOR

Estrés por calor

¡Tómese un descanso antes de que las cosas empeoren!



Agotamiento por calor



Agotamiento por calor



Golpe de calor



¡En caso de GOLPE DE CALOR!

Llame al 911 de inmediato!

Golpe de calor

Mientras espera que llegue la atención médica:



CALIDAD DEL AIRE Y CALOR



El ozono, el humo de los incendios forestales u otros tipos de contaminación del aire pueden dañar su salud.



No siempre se puede ver ni oler la contaminación del aire. La única forma de saberlo es consultar el índice de calidad del aire.



El calor puede empeorar la contaminación del aire y sus efectos sobre la salud.



Para consultar el índice de calidad del aire y ver las acciones recomendadas, visite [airnow.gov](#) o escanee aquí:



Establecer un comité de seguridad en el trabajo:



Presentar una queja ante OSHA: 1-800-321-6742

Si se preocupan condiciones de trabajo inseguras, comuníquese con el Centro de Justicia para Trabajadores de NY al 1-800-724-7020



Centro de Justicia para Trabajadores de Nueva York

CONOZCA LAS SEÑALES Y PROTEJASE DE ENFERMEDADES POR CALOR.

PREVENIR ENFERMEDADES POR CALOR

Tome medidas para mantenerse seguro y saludable en el trabajo.



CONSEJOS ADICIONALES:

- Intente beber 1 litro de agua por hora.
- Evite el alcohol, las bebidas con cafeína y las bebidas azucaradas.
- Use ropa de colores claros, suelta y ligera.
- Los trabajadores nuevos y retornados necesitan tiempo para adaptarse a trabajar en calor.
- Consulte [airnow.gov](#) y siga las recomendaciones si la calidad del aire es mala.