

STAYING HYDRATED ON THE JOB

4 KEYS: PREPARE, WATER, REST, SHADE

- **CHECK** the heat forecast for the day and prepare
- **WEAR** clothes and protective gear to keep you cool
- **CONSIDER** water-dampened or reflective clothing, cooling vests
- **WEAR** sunscreen and sun-shading hats when possible
- **KEEP** water nearby and drink small amounts often; Try to drink a cup of water every 15 minutes
- **TAKE** scheduled rest breaks in air-conditioned or cool, shaded areas
- **REMOVE** unneeded protective equipment while on break
- **BE A “BUDDY”**— watch for co-workers’ heat-related illness symptoms

Call 911 immediately for heat-related illness (HRI) and give first aid until the ambulance arrives.



FACTS

Dehydration Can Happen Anywhere

HRIs are not exclusive to people working outdoors — many indoor workers are exposed to extreme heat, leaving them susceptible to dehydration and heat stress.



Dehydration Symptoms

- Thirst
- Fatigue
- Muscle cramps
- Headache



For more information on this and other safety topics, please log on to the member-exclusive website at nsc.org

Source: *Safety+Health*® Magazine, June 29, 2015

Proud Member

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
- **TENGA** cerca el agua y tome pequeños tragos con frecuencia; intente beber un vaso de agua cada 15 minutos
- **PROGRAME** paradas de descanso en lugares con aire acondicionado o zonas frescas y con sombra
- **QUÍTESE** el equipo de protección que no necesita cuando descansa
- **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