SAFETY POSTER

Heat exhaustion

1. **Know the signs of heat exhaustion**
   Common signs are heavy sweating, cool and clammy skin, weakness, dizziness, headache, nausea, muscle cramps and a fast pulse.
2. **Know when it is heat stroke**
   Heat stroke is an emergency.
3. **Act fast on heat exhaustion**
   Move the person to a cool or shaded place.
4. **Water, rest and shade** 29 CFR 1926.51(a)(1)
   Drink water often, before you feel thirsty.
5. **Ease into the heat**
   New workers and people coming back from time off are at higher risk.

DO

Watch each other, drink water, rest in the shade, and call for help early if someone gets worse.

DON'T

Do not leave them alone.

CARTEL DE SEGURIDAD

Agotamiento por calor

1. **Conozcan las señales del agotamiento por calor**
2. **Sepan cuándo es un golpe de calor**
   El golpe de calor es una emergencia.
3. **Actúen rápido ante el agotamiento por calor**
   Lleven a la persona a un lugar fresco o con sombra.
4. **Agua, descanso y sombra** 29 CFR 1926.51(a)(1)
   Tomen agua seguido, antes de sentir sed.
5. **Vayan acostumbrándose al calor**
   Los trabajadores nuevos y los que regresan de un tiempo fuera corren más riesgo.

HAGAN ESTO

Cuídense unos a otros, tomen agua, descansen en la sombra y pidan ayuda a tiempo si alguien empeora.

NO HAGAN ESTO

Si no se siente mejor pronto, o empeora, llamen a emergencias.

Free to use and share under CC BY-NC-SA 4.0. Credit: ToolboxKits, toolboxkits.com/topics/heat-exhaustion/
ToolboxKits is not affiliated with OSHA or the U.S. Department of Labor. Not legal advice.
ToolboxKits no está afiliado con OSHA ni con el Departamento de Trabajo de EE. UU. No es asesoría legal.
toolboxkits.com/es/temas/agotamiento-por-calor/