SAFETY POSTER

Heat stress

1. **Know what heat stress is**
   Your body cools itself by sweating and by sending blood to your skin.
2. **Drink water before you are thirsty**
   29 CFR 1926.51(a)(1)
   In construction, an adequate supply of drinking water must be provided at every place of employment.
3. **Rest in shade or a cool area**
   Take breaks out of the sun or in a cooler area, and take them more often when it is hotter or the work is harder.
4. **Ease new and returning workers into the heat**
   Workers who are new, or back from time off, have not gotten used to the heat yet and are at higher risk.
5. **Know the warning signs**
   Heat cramps and heat rash are early warnings.

DO

Drink water often, rest in the shade, watch each other for warning signs and call 911 for heat stroke.

DON'T

Do not skip a break to finish a job.

CARTEL DE SEGURIDAD

Estrés por calor

1. **Sepan qué es el estrés por calor**
   El cuerpo se enfría sudando y mandando sangre a la piel.
2. **Tomen agua antes de tener sed** 29 CFR 1926.51(a)(1)
   En construcción, debe haber suficiente agua potable en todo lugar de trabajo.
3. **Descansen en la sombra o en un lugar fresco**
4. **Vayan acostumbrando al calor a los nuevos y a los que regresan**
   Los trabajadores nuevos, o los que regresan después de un tiempo fuera, todavía no se acostumbran al calor y corren más riesgo.
5. **Conozcan las señales de alerta**
   Los calambres y el sarpullido por calor son los primeros avisos.

HAGAN ESTO

Tomen agua seguido, descansen en la sombra, estén al pendiente de las señales de alerta en sus compañeros y llamen al 911 si hay un golpe de calor.

NO HAGAN ESTO

No se salten un descanso para terminar un trabajo.

Free to use and share under CC BY-NC-SA 4.0. Credit: ToolboxKits, toolboxkits.com/topics/heat-stress/
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/estres-por-calor/