SAFETY POSTER

# Hydration

1. **Know the drinking water rules** 29 CFR 1926.51(a)(1)
   In construction, an adequate supply of potable water must be provided at every workplace.
2. **Drink before you feel thirsty**
   Thirst can lag behind what your body needs, so do not wait for it.
3. **Know the signs of dehydration**
   Watch for thirst, dark urine, headache, dizziness, tiredness and muscle cramps.
4. **Keep the water clean** 29 CFR 1926.51(a)(2)
   Portable drinking water containers must close tightly and have a tap, and nobody dips a cup or bottle into the cooler.
5. **Only drink water you know is safe**
   29 CFR 1926.51(b)(1)

**DO**

Drink water early and often, keep it clean and close to the work, and speak up when you or a coworker starts showing signs.

**DON'T**

Do not leave that worker alone, and get help right away.

CARTEL DE SEGURIDAD

# Hidratación

1. **Conozcan las reglas del agua para tomar**
   29 CFR 1926.51(a)(1)
   En construcción, se debe proporcionar suficiente agua potable en cada lugar de trabajo.
2. **Tomen agua antes de tener sed**
   La sed puede llegar tarde, cuando el cuerpo ya necesita agua, así que no la esperen.
3. **Conozcan las señales de deshidratación**
   Pongan atención a la sed, la orina oscura, el dolor de cabeza, el mareo, el cansancio y los calambres.
4. **Mantengan el agua limpia** 29 CFR 1926.51(a)(2)
5. **Tomen solo agua que sepan que es segura**
   29 CFR 1926.51(b)(1)

**HAGAN ESTO**

Tomen agua temprano y seguido, manténganla limpia y cerca del trabajo, y avisen cuando ustedes o un compañero empiecen a mostrar señales.

**NO HAGAN ESTO**

No dejen solo a ese trabajador y pidan ayuda de inmediato.



Free to use and share under CC BY-NC-SA 4.0. Credit: ToolboxKits, toolboxkits.com/topics/hydration/
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/hidratacion/