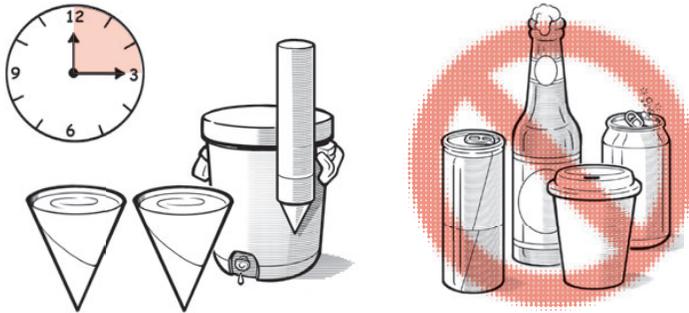


# ¡Manténgase seguro y sano!

## ¡Se pueden prevenir las enfermedades por calor!

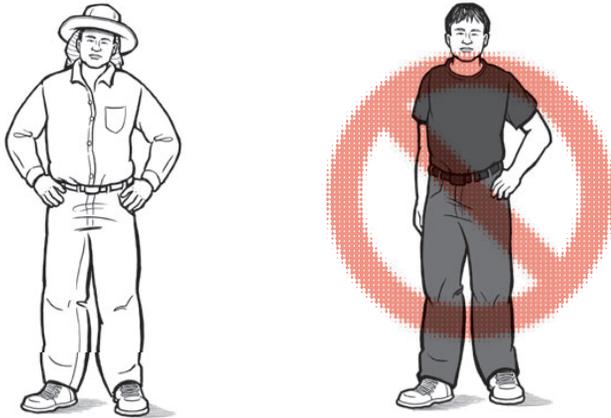
Tome agua aunque no tenga sed – *cada 15 minutos*



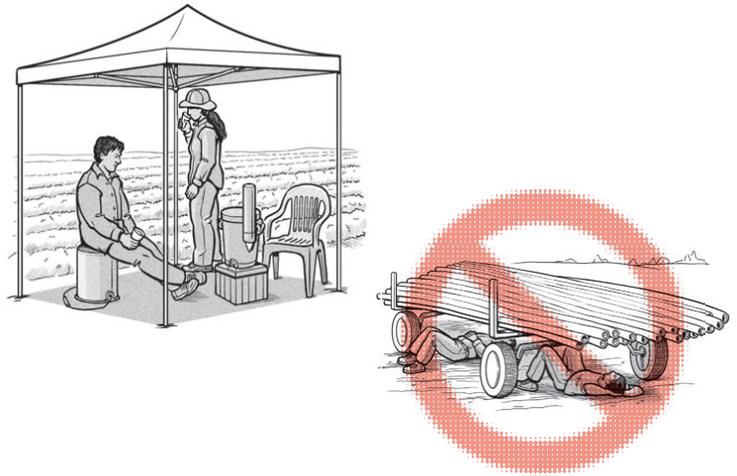
Esté pendiente de sus compañeros



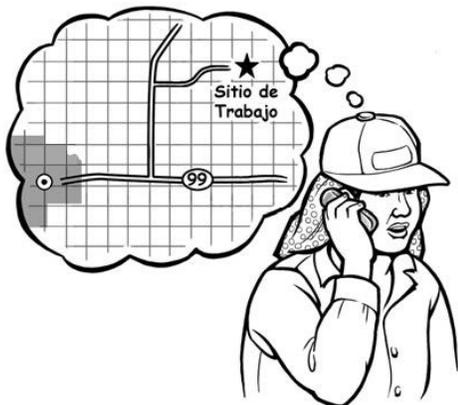
Use sombrero y ropa ligera de colores claros



Descanse en la sombra



Sepa dónde está trabajando por si necesita llamar al 911



Si usted tiene preguntas o quejas, llame a Oregon OSHA. ¡Nosotros podemos ayudar!

1-800-843-8086 • [osha.oregon.gov](http://osha.oregon.gov)

**OSHA** | Oregon OSHA

Departamento de Servicios para Consumidores y Negocios

# Los tipos de enfermedades por calor:

## Agotamiento



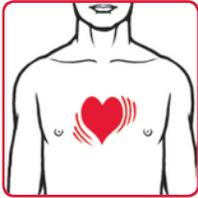
Mareos



Dolor de cabeza



Mucho sudor



Pulso rápido



Nauseas y vómitos



Debilidad



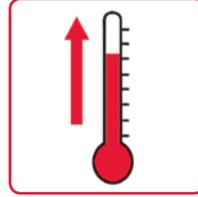
Calambres



## Insolación



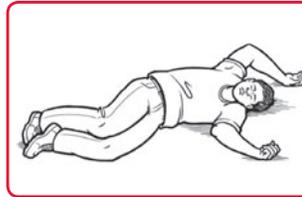
Piel colorada,  
caliente y seca



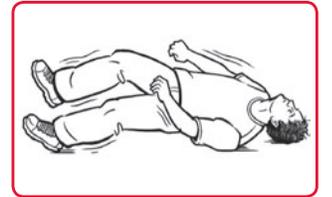
Temperatura alta



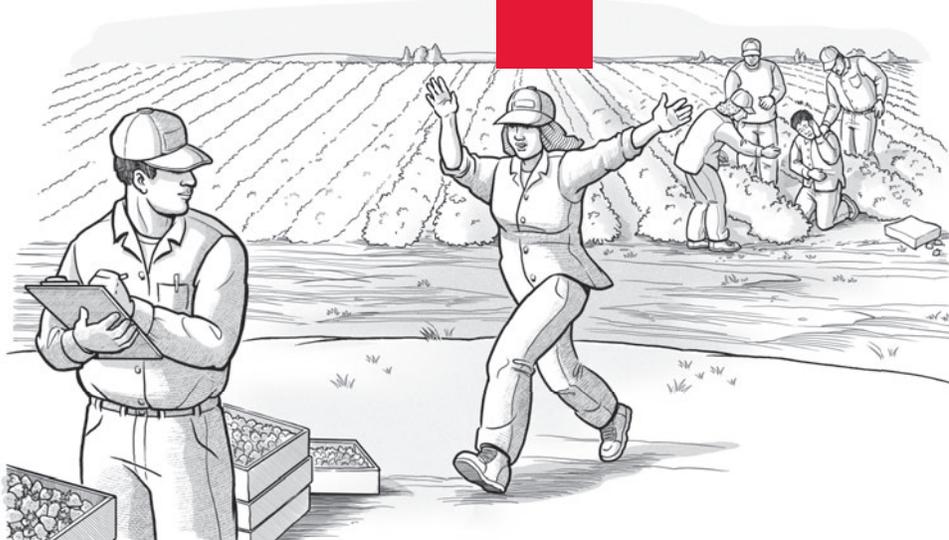
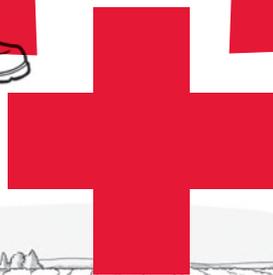
Desorientación



Desmayo



Convulsiones



***El calor mata – ¡Consiga ayuda de inmediato!***