

Seguridad Agrícola

Cómo prevenir el estrés por calor

Cómo prevenir el estrés por calor

- Beba mucha agua durante todo el día.
- Tome descansos con regularidad: en la sombra si es posible.
- Lleve ropa ligera, de colores claros, holgada y transpirable.
- Lleve una gorra de ala o visera ancha.
- No tome bebidas alcohólicas ni cafeinadas y evite grandes comidas.
- Aprenda a reconocer los síntomas: dolor de cabeza, náuseas, mareos, debilidad, irritabilidad, sudor abundante y sed.
- Avise a su supervisor inmediatamente si usted u otras personas tienen síntomas del estrés por calor.



Provided by ICW Group Workers' Compensation, Risk Management Services