

# Prevención de trastornos causados por el calor

- Beba agua con frecuencia, aunque no tenga sed.
- Considere las bebidas deportivas cuando sude mucho, y evite el alcohol, la cafeína y las comidas pesadas.
- Haga pausas con regularidad y, si es posible, en un área a la sombra.
- Emplee el 'sistema de compañerismo' y manténgase atento a sus compañeros de trabajo.
- Conozca los signos y síntomas de los trastornos por calor e infórmelos temprano.

Si un trabajador sufre trastornos por calor, comuníquese de inmediato con un supervisor para recibir ayuda. Si el trabajador no está alerta, llame al 911. Quédese con el trabajador hasta que llegue la ayuda. Proporciónese sombra y agua, y rocíelo con agua o acérquelo a algún ventilador, si es posible.

