

Heat Related Illness Prevention Tips



Stay hydrated!

Drink water every 15 minutes, even if you are not thirsty.



Avoid drinking too much sugar.

Don't consume energy drinks or soda before or during the work shift.



Wear light colors.

Wear loose-fitting, light-colored clothing to work in.



Rest in the shade.

Take rest breaks in a shaded area as needed to cool down.



Learn the signs and be prepared.

Be aware of the symptoms of heat stress and know what to do in an emergency.



Monitor yourself and others around you.

Pay attention to yourself and your coworkers for signs of heat illness throughout the work shift.

Consejos para prevenir enfermedades relacionadas con el calor



¡Manténgase hidratado!

Beba agua cada 15 minutos, incluso si no tiene sed.



Evite el consumo de mucha azúcar.

No consuma bebidas energéticas ni refrescos con mucha azúcar antes ni durante su jornada laboral.



Use colores claros.

Para ir a trabajar, use ropa holgada de colores claros.



Descanse a la sombra.

Tómese descansos en una zona sombreada según sea necesario para refrescarse.



Reconozca los síntomas y prepárese.

Conozca los síntomas del estrés por calor y sepa qué hacer en caso de emergencia.



Manténgase atento a sus síntomas y preste atención las personas en su entorno.

Preste atención a sus síntomas y preste atención a las personas en su entorno de trabajo para detectar signos de insolación durante toda la jornada laboral.