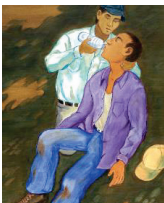


IN CASE OF EMERGENCY...



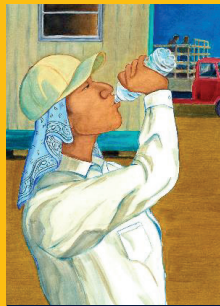
Call 9-1-1 (US) or 060 (Mexico) to receive medical attention for a heat related illness



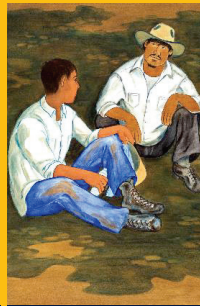
- Notify your supervisor
- Never leave worker alone
- Move worker to a cool area
- Loosen worker's tight clothes
- Fan & mist worker with water
- Provide cool water if available

Protect yourself!

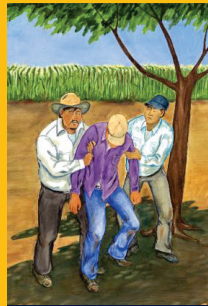
HEAT STRESS PREVENTION



Drink Water



Take Breaks



Rest in Shade

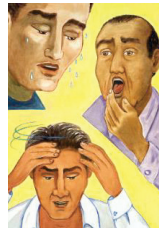


NO!

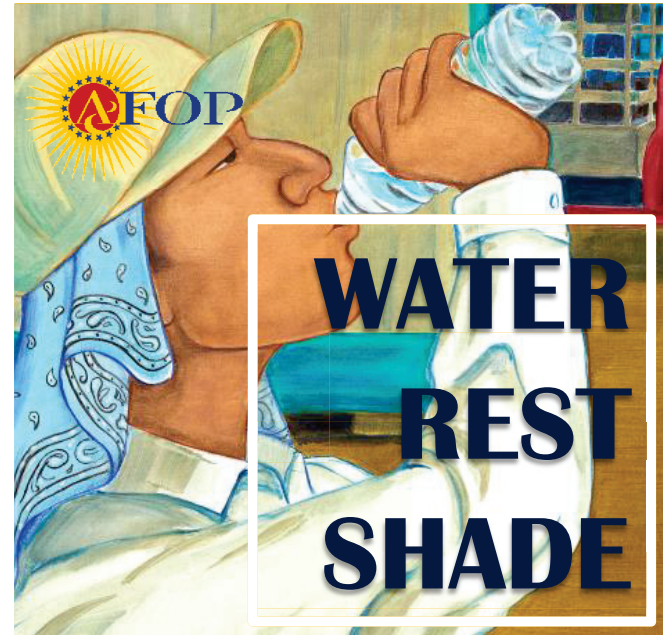
Avoid energy drinks, sodas, and coffee. Drink water!

HEAT STRESS SYMPTOMS:

Heat stress occurs when your body's temperature rises and is unable to cool itself down.



- Excessive sweating
- Extreme thirst
- Dry mouth
- Headaches
- Irritability
- Rapid breathing
- Cramps or nausea
- Confusion
- Seizures or Convulsions



Association of Farmworker Opportunity Programs

"This material was produced under the grant SH-05004-SH8 from the Occupational Safety and Health Administration, U.S. Department of Labor. It does not necessarily reflect the views or policies of the U.S. Department of Labor, nor does the mention of trade names, commercial products, or organizations imply endorsement by the U.S. Government."

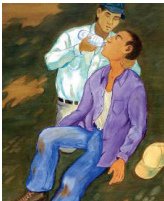
EN CASO DE EMERGENCIA...



Llame al 9-1-1 (US) or 060 (Mexico) para recibir asistencia médica para una enfermedad relacionada con el calor

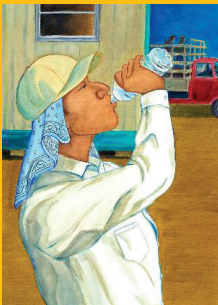


- Notifique al supervisor
- No deje al trabajador solo
- Mueva el trabajador a un lugar fresco
- Afloje la ropa ajustada del trabajador
- Abanique y rocíe agua al trabajador
- Provea agua fresca si tiene disponible

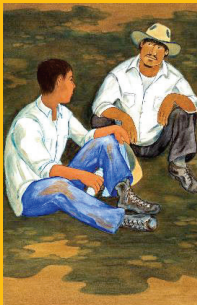


¡Protéjase!

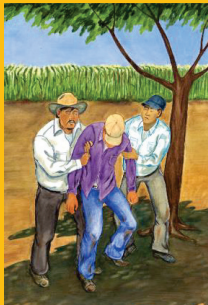
PREVENCIÓN DEL ESTRÉS POR CALOR



Tome Agua



Tome Descansos



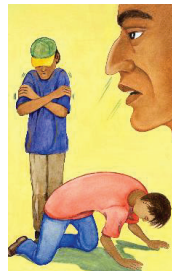
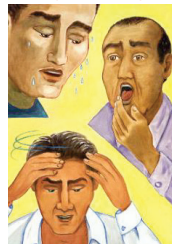
Descanse en la Sombra



Evite las bebidas de energizantes, sodas y café. ¡Tome Agua!

SÍNTOMAS DEL ESTRÉS POR CALOR

El estrés por calor ocurre cuando la temperatura de su cuerpo se eleva y es incapaz de enfriarse.



- Sudor excesivo
- Sed Extrema
- Boca seca
- Dolor de cabeza
- Irritabilidad
- Respiración rápida
- Calambres o náuseas
- Confusión
- Convulsiones



Association of Farmworker Opportunity Programs

"Este material fue producido bajo la propuesta # SH-05004-SH8 de la Administración de Seguridad y Salud Ocupacional, Departamento de Trabajo de los Estados Unidos. No refleja necesariamente las opiniones o políticas del Departamento de Trabajo de los EE. UU., Ni la mención de nombres comerciales, productos comerciales u organizaciones que implique el respaldo del Gobierno de los EE. UU."