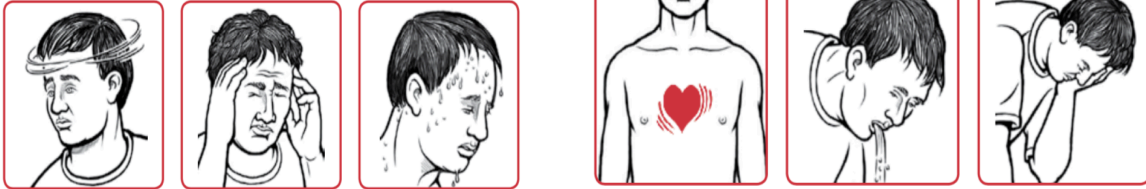




Heat Symptoms and How to Respond / Los síntomas y cómo responder

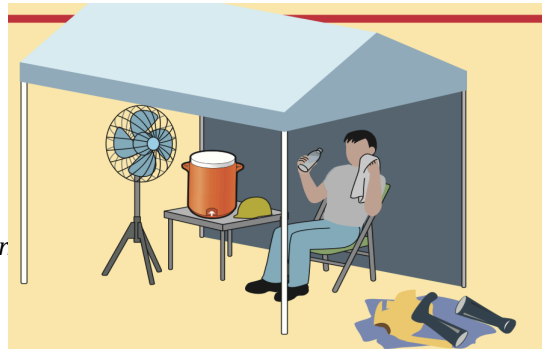
HEAT EXHAUSTION / el estrés por calor



Dizziness <i>el mareo</i>	Headache <i>el dolor de cabeza</i>	Sweating <i>sudar</i>	Rapid heartbeat <i>el latido rápido</i>	Nausea/ Vomiting <i>la náusea/ vomitar</i>	Weakness <i>la debilidad</i>
------------------------------	---------------------------------------	--------------------------	--	--	---------------------------------

For these symptoms: / Para estos síntomas:

- Give water to drink.
 - *Darle el agua para beber.*
- Remove unnecessary clothing.
 - *Quitarse la ropa innecesaria.*
- Move to a cooler area.
 - *Moverse a un lugar más fresco.*
- Cool with water, ice, or fan.
 - *Enfríar con el agua, el hielo o un ventilador*
- Do not leave alone.
 - *No dejarlo solo.*



HEAT STROKE / el golpe de calor



Red, hot, dry skin <i>la piel roja, caliente y seca</i>	High temperature <i>la temperatura alta</i>	Dizziness <i>el mareo</i>	Fainting <i>desmayarse</i>	Convulsions <i>las convulsiones</i>
---	---	------------------------------	-------------------------------	--

For these symptoms: / Para estos síntomas:

- Call 911 immediately.
 - *Llamar al 911 inmediatamente.*
- Cool with water or ice.
 - *Enfríar con el agua o el hielo.*
- Stay until help arrives.
 - *Quedarse hasta que llegue la ayuda.*





How to Stay Safe When Working in the Heat
Cómo mantenerse a salvo cuando trabaja en el calor

Heat exposure can be dangerous. Here are some things you can do to stay safe when working in the heat:

La exposición puede ser peligrosa. Aquí hay unas cosas que puede hacer para mantenerse a salvo cuando trabaja en el calor:



Drink water even if you are not thirsty every 15-20 minutes.

Beba el agua aunque no tiene sed- cada 15-20 minutos.



Do not drink caffeine or alcohol.

No beba el café ni el alcohol.



Help each other. Watch out for each other.

Ayuden uno al otro. Cuidense uno al otro.



Wear a hat and light-colored clothing.

Lleve un sombrero y la ropa de color claro.



Take frequent rest breaks in the shade.

Descanse frecuentemente en la sombra.