

MANTENTE FRESCA, FILADELFIA

Información para personas que trabajan al aire libre



Conozca los signos del agotamiento por calor: sudoración intensa, mareos, náuseas, dolores musculares.



Manténgase hidratado; tome mucho líquido a lo largo del día y el día anterior.



Manténgase fresco: haga pausas en lugares con acondicionador de aire o a la sombra.

¿Lo sabía?

- Un día caluroso puede causar problemas de salud, pero el riesgo es máximo cuando hay diversos días calurosos seguidos.
- Lo mejor es evitar la actividad intensa durante la parte más calurosa del día, aproximadamente entre las 10 a. m. y las 2 p. m. Si debe trabajar al aire libre cuando hace calor, intente hacerlo en la sombra y hacer sombra con un paraguas o una lona alquitranada.
- Las quemaduras solares pueden aumentar la temperatura del cuerpo y dificultar aún más que esta baje. Use filtro solar y vuelva a aplicarlo como se indica en el envase.
- El cuerpo puede perder una gran cantidad de agua en los días de calor. Quizás necesite tomar más agua que lo habitual para mantenerse hidratado. Beba mucho líquido el día antes de estar expuesto al calor y, si hace calor, beba líquido aunque no tenga sed. Lo mejor es tomar agua, jugo natural de frutas o bebidas energéticas. Trate de evitar las bebidas azucaradas o con cafeína.

Recursos

Descargue la aplicación
Herramienta de protección
frente al calor de OSHA-
NIOSH

Planifique con anticipación y
reciba advertencias GRATUITAS
por el calor y el clima de
@PhilaOEM directamente en su
teléfono. Envíe READYPHILA al
888-777 para inscribirse.

Línea para el calor de la PCA:
215-765-9040
Recursos y consejos de
seguridad para el calor de parte
de enfermeros capacitados.

Para conocer más recursos relacionados con el calor o hallar el centro para refrescarse más cercano, llame al 3-1-1 o visite bit.ly/PhillyHeatEmergency