

Conozca los signos del **Golpe de calor**



El golpe de calor ocurre cuando su cuerpo no puede enfriarse.

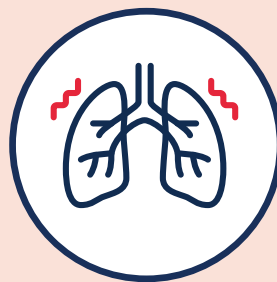
Los signos incluyen:



Confusión



**Dificultades
para caminar**



**Respiración
rápida**

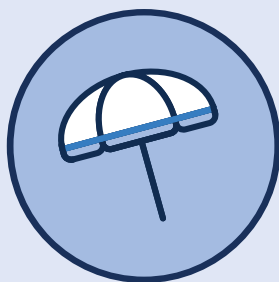


**Pulso
acelerado**

Si se siente mal por el calor:



**Tome un
descanso**



**Busque
un lugar
sombreado**



Beba agua



**Refrésquese
con una ducha**



Si se sigue sintiendo mal, ¡llame al Triple cero (000)!

El golpe de calor es una afección grave. Busque asistencia médica de inmediato o llame al **Triple cero (000)**. Puede solicitar un intérprete de forma gratuita.

Protéjase

El calor extremo puede ser peligroso

Le recomendamos que:



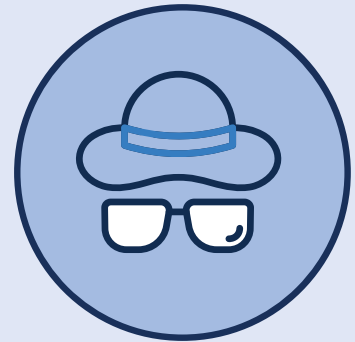
Beba agua

Cada 15 a 20 minutos
en el trabajo.



Se fije en el color de su orina

El color debe ser pálido
o amarillo claro.



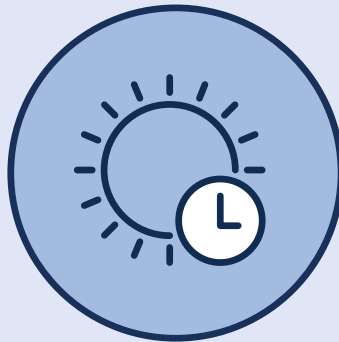
Se proteja del sol

Use ropa ligera,
sombrero, crema solar
SPF 30+, gafas de sol.



Descanse y se refresque

Tome descansos bajo la sombra
y refréscuese con toallas
húmedas o tome una ducha.



Trabaje en horas de menos calor

En lo posible, trabaje
a primera hora del día
o al final de la tarde.



Mantenga seguros los medicamentos y alimentos

Guárdelos en un lugar fresco
y seco, lejos de la luz del sol.



Si se siente mal por el calor, ¡refréscuese de inmediato!

El golpe de calor ocurre cuando su cuerpo no puede enfriarse.

Es una situación grave. Busque asistencia médica de
inmediato o llame al **Triple cero (000)**.

Puede solicitar un intérprete de forma gratuita.