

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.



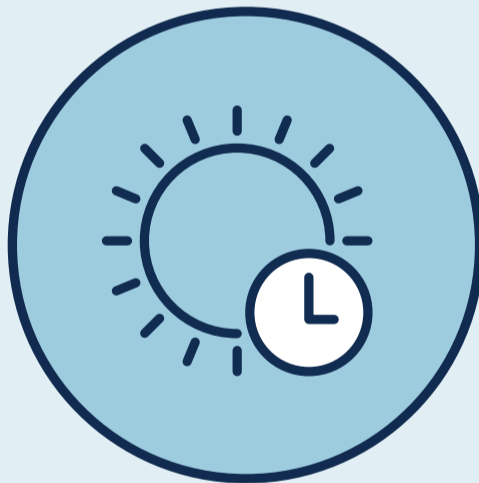
Se proteja del sol

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



Descanse y se refresque

Tome descansos bajo la sombra y refréscase 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, ¡refréscase 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.



Queensland Government

Conozca los signos del **Golpe de calor**



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

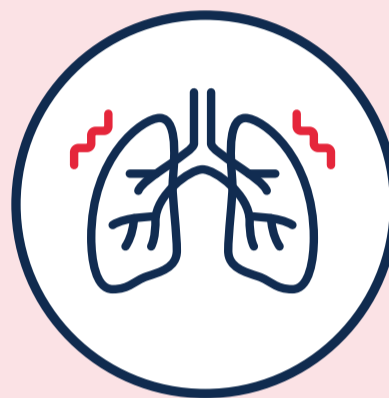
Los signos incluyen:



Confusión



Dificultades para caminar



Respiración rápida

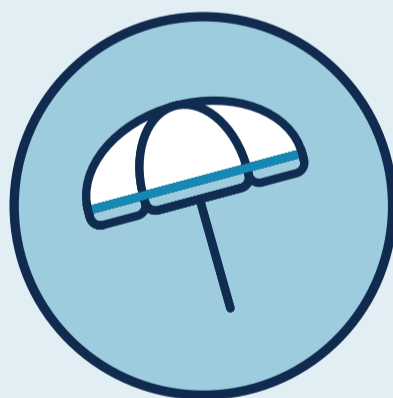


Pulso acelerado

Si se siente mal por el calor:



Tome un descanso



Busque un lugar sombreado



Beba agua



Refréscase 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.

