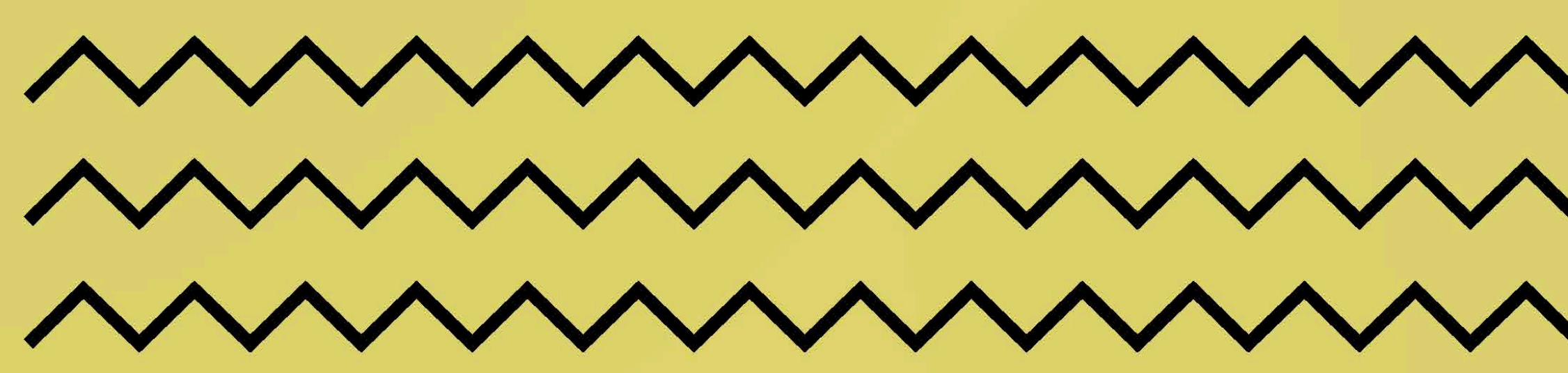


# senderos

Sembrando Derechos, Cosechando Mejores Futuros  
Sowing Rights, Harvesting Better Futures



# RIESGOS FÍSICOS

## SÍNTOMAS DE ESTRÉS TÉRMICO:

Desvanecimiento, visión borrosa y sed

Erupción cutánea con síntomas de comezón intensos

Calambres

Taquicardia, respiración rápida y débil, disminución de la sudoración

Dolor de estómago

Debilidad, fatiga extrema

Piel pálida, fría y mojada por el sudor

## SÍNTOMAS DE GOLPE DE CALOR:

Dolor de cabeza

Falta de sudor

Fiebre de 40 °C o más

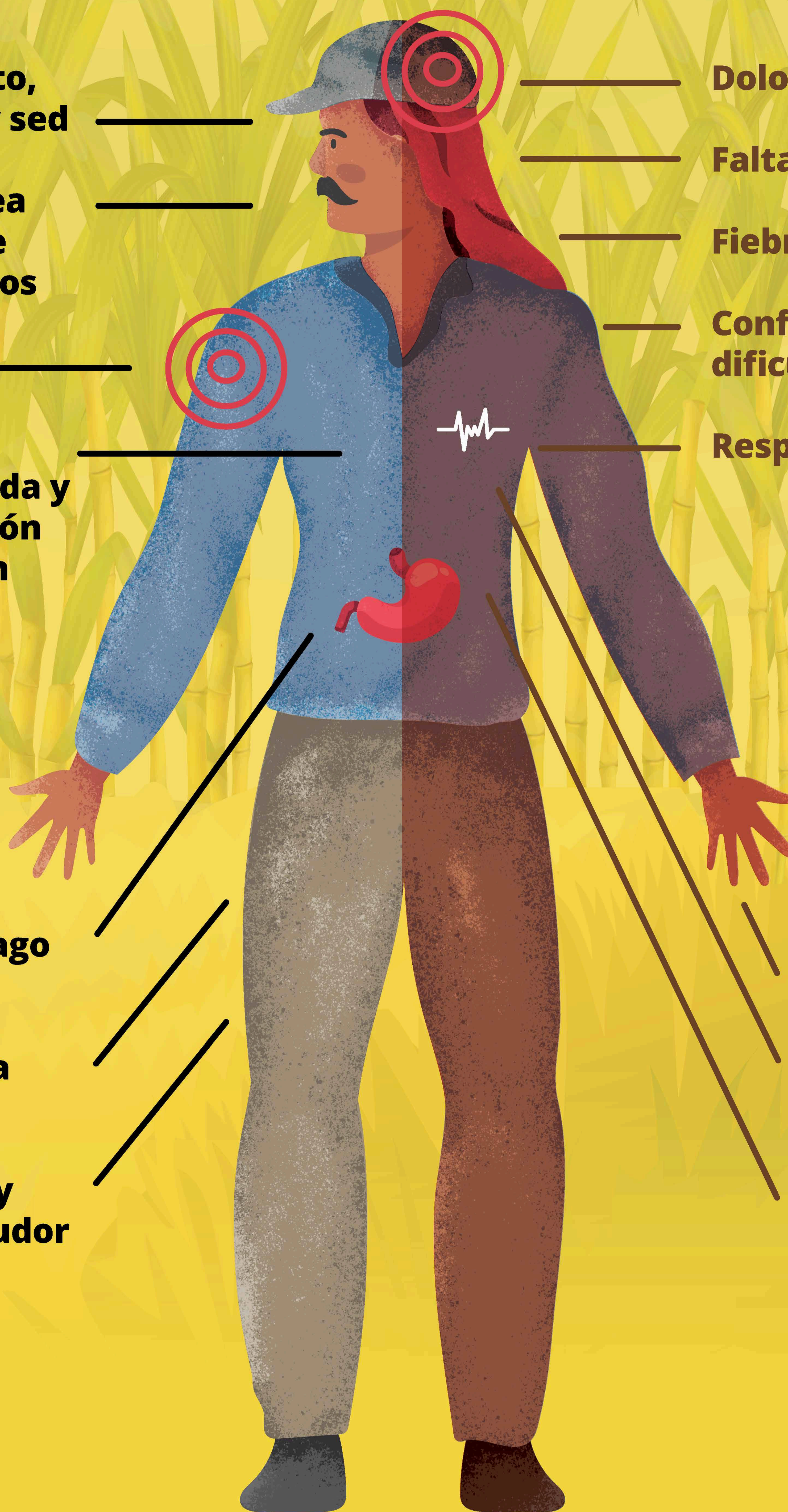
Confusión, agitación y dificultad en el habla

Respiración agitada

Piel enrojecida

Pulso acelerado

Náuseas y vómitos



## ACCIÓN:

Descanse en un lugar fresco y sombreado

Tome mucha agua

Báñese con agua fría o utilice compresas frías

Busque ayuda si sus síntomas duran más de una hora

## ACCIÓN:

Llame al 911 inmediatamente

Traslade a la persona a un lugar más fresco y acuéstela en el suelo

Intente bajar su temperatura corporal con un baño de agua fría

No le dé nada de tomar



El financiamiento es proporcionado por el Departamento de Trabajo de los Estados Unidos bajo el acuerdo cooperativo IL-34209-19-75-K. El 100 por ciento de los costos totales del proyecto es financiado con fondos federales, para un total de ocho millones de dólares. Este material no refleja necesariamente los puntos de vista o políticas del Departamento de Trabajo de los Estados Unidos, ni tampoco la mención de nombres comerciales, productos comerciales, u organizaciones implica el respaldo por parte del Gobierno de los Estados Unidos.