



# ILA-USMX COMITÉ CONJUNTO DE SEGURIDAD

OSH Circular 2021-06 (08 de Junio de 2021)

## Protección contra el estrés inducido por el calor

### To prevent heat stress



Start shifts earlier



Drink one cup of cool water every 15 to 20 minutes



Avoid caffeine or alcohol

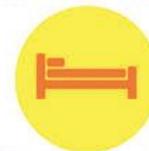
### If you experience symptoms of heat stress



Seek relief immediately



Rehydrate with cool water



Rest

### If anyone exhibits symptoms of heat stroke



Call 911



Cool them down

La JSC quiere que sepa que la Administración de Salud y Seguridad Ocupacional (OSHA) ha publicado una página web específica para el estrés por calor, que contiene información extremadamente importante y relevante sobre el tema y las medidas afirmativas que se pueden tomar para combatir los riesgos asociados.

Aquí hay un enlace: <https://www.osha.gov/heat-exposure>

¿Tienes alguna pregunta relacionada a salud o seguridad? Escríbenos a: [blueoceana@optonline.net](mailto:blueoceana@optonline.net)

## Trabajando Juntos Por El Beneficio De Todos

Las circulares de la ILA-USMX OSH están creadas para reflejar la mejor información y guías posibles, y son productos de la búsqueda diligente y el conocimiento más actualizado en la materia. Consecuentemente, mientras que la información contenida en esta comunicación es tomada como precisa, debido a diversos factores, la ILA-USMX no expresa, directa o indirectamente, garantía alguna respecto a la confiabilidad de las partes contenidas.