

Manténgase hidratado cuando trabaje al aire libre

Para llevar: Cuando trabaje al aire libre y la temperatura suba más allá de los 103 grados F., beba agua cada 15-20 minutos. Más allá de esa temperatura, beba cuatro tazas de agua cada hora.



Cuando usted está trabajando en el calor, usted sudará fuera del agua. Usted tendrá que beber más de la asignación diaria recomendada para reemplazar esos líquidos. Si la temperatura llega por encima de 103 grados F., debe beber agua cada 15-20 minutos. Beba pequeñas cantidades con frecuencia en lugar de tragar grandes cantidades. Si el índice de calor está entre 103-115 grados F., beba cuatro tazas de agua por hora. Evitar la cafeína que tiene un efecto deshidratante en el cuerpo.

Como empleador, usted necesita hacer concesiones para trabajar en el calor. Permita que sus trabajadores tomen descansos regulares. Proporcione áreas sombreadas o con aire acondicionado para que tomen estas pausas. Como empleador, usted debe estar monitoreando las condiciones climáticas cuando tiene trabajadores en el trabajo al aire libre. Si el pronóstico es para el calor y la humedad extremos, debe considerar la reprogramación del trabajo o reorganizar las horas de trabajo para que los empleados estén trabajando durante la parte más fría del día.

Los empleadores deben considerar proporcionar a sus trabajadores expuestos al calor