

# Seguridad del calor y del sol



“Si no tomo mucha agua me dan fuertes dolores de cabeza y algunas veces me siento mareado.”

## Protéjase del sobre calentamiento y del cáncer de la piel

Use protector del sol, SPF 15 o mayor

Vístase con ropa ligera y clara de algodón

Use sombrero

Tome mucha agua antes, durante y  
después de trabajar

Durante los descansos siéntese a la sombra

Use lentes de seguridad con protección del sol  
marcado con “Z87”



Pagado por el Departamento de  
Trabajo de Nueva York, Programa  
de Reducción de Riesgo