

IT'S **HOT** OUTSIDE!

Stay Safe During Rising Temperatures

4

KEYS:

PREPARE, WATER, REST, SHADE

- **CHECK** the heat forecast for the day and prepare
- **WEAR** clothes and protective gear to keep you cool
- **CONSIDER** water-damped or reflective clothing, cooling vests
- **WEAR** sunscreen and sun-shading hats when possible
- **KEEP** water nearby and drink small amounts often; Try to drink a cup of water every 15 minutes
- **TAKE** scheduled rest breaks in air-conditioned or cool shaded areas
- **REMOVE** unnecessary protective equipment while on break
- **BE A “BUDDY”** watch for coworkers’ heat-related illness symptoms

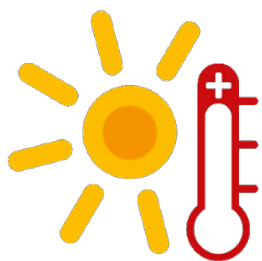
LOOK OUT FOR DEHYDRATION SYMPTOMS:

Thirst, Fatigue, Muscle Cramps, Headaches

*If you need any assistance with heat stress awareness, contact Jodie Brown,
Safety Administrator, 210-207-7330.*



OFFICE OF RISK MANAGEMENT



ESTACALIENTE AFUERA!

Mantengase seguro durante la temporada de calor

4

CLAVES:

PREPARACION, AGUA, DESCANSO, SOMBRA

- **CONSULTE** el pronóstico de calor para el día y prepárese
- **USE** vestimenta y equipo de protección para mantenerse fresco
- **CONSIDERE** usar ropa humedecida o reflejante, chalecos refrigerantes
- **USE** protector solar y sombreros cuando sea posible
- **TENGA** cerca el agua y tome pequeños tragos con frecuencia; intente beber un vaso de agua cada 15 minutos
- **PROGRAME** paradas de descanso en lugares con aire acondicionado o zonas frescas y con sombra
- **QUITESE** el equipo de protección que no necesita cuando descansa
- **SEA UN “BUEN COMPAÑERO”** observe si sus compañeros de trabajo tienen síntomas de enfermedades relacionadas con el calor

ESTE ATENTO SOBRA LOS SINTOMAS DE DESHIDRATACION:

Sed, Fatiga, Calambres Musculares, Dolor de Cabeza

Si necesitas ayuda con información sobre riesgo de insolación contacte a Jodie Brown, Administrador de Seguridad, 210-207-7330.



OFFICE OF RISK MANAGEMENT