

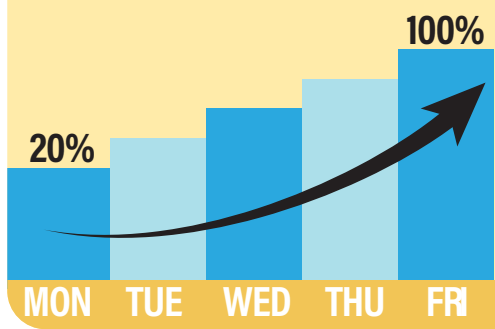


Preveni Bira Malo Door di Calor na Trabou

Ta exponi na calor **paden** of **pafo** por ta peligroso

Maneranan pa Proteha Bo Mes y Otronan

Cuminsa Poco Poco. Casi 3 di 4 Fatalidad door di Calor ta Ocuri e Prome Siman di Trabou.



- ✓ Trahadonan **nobo** mester hisa nan tolerancia (aclimatisa) di calor y tuma un descanso frecuentemente.
- ✓ **Sigui e regla di 20%**. Ariba e prome dia no traha mas cu 20% di e shift na full intensidad. Hisa e duracion di full intensidad no mas cu 20% cada dia te ora trahadonan ta custuma di traha den calor.



Bebe Awa Friu

Bebe awa friu asta si bo no tin sed.
1 cup cada 20 minuut.



Bisti pa e Calor

Bisti sombre y coloran cla, paña los y fresco si ta posibel.



Tuma Breaks

Tuma suficiente tempo pa recupera di calor causa pa temperatura, humedad y condicionnan.



Tene Wowo Ariba Otro

Monitoria bo mes y otronan pa señal di malesa di calor.



Busca Sombra of Luga Fresco

Descansa na camindanan designa pa ta fresco.



Si ta Traha cu Cara Tapa

Cambia locual cu ta tapa cara si ta muha of sushi. Check ariba otro verbalmente cu frecuencia.

Prome Auxilio pa Malesa di Calor

Esaki ta señalnan di un emergencia!



- Comportamento of pensamentonan straño
- Dificultad pa papia
- Ataca
- Perdida di consciencia



1 » YAMA 911 INMEDIATAMENTE

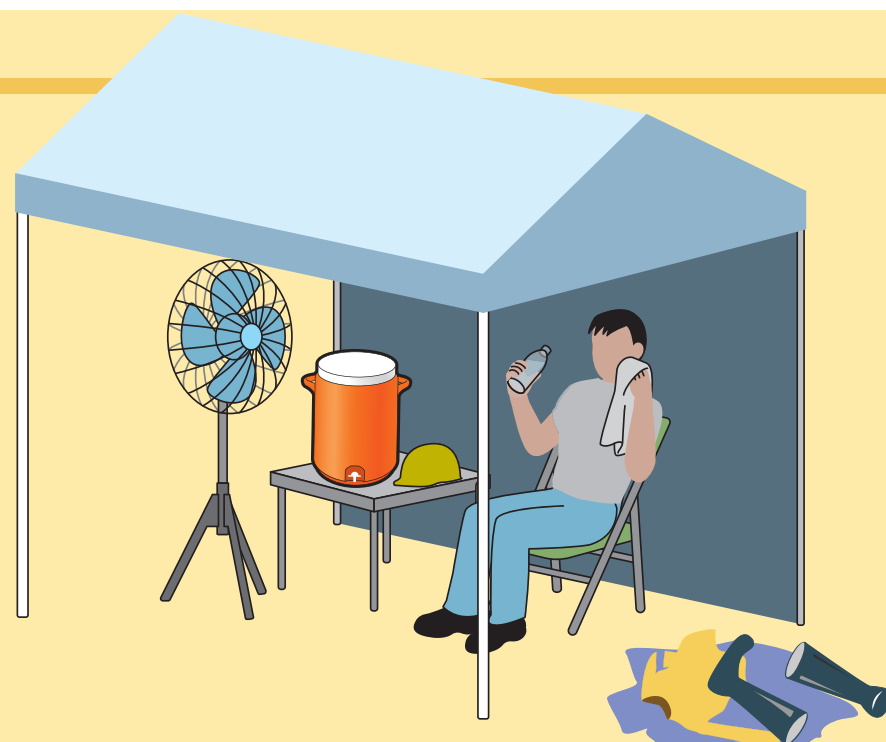
2 » REFRESCA TRAHADO CU AWA Y IJS MESORA

3 » KEDA CU TRAHADO TE ORA CU ASISTENCIA YEGA

Wak pa señal di malesa di calor y actua liher. Ora di duda, yama 911.

Si trahado experiencia:

- Dolor di cabes of nausea
- Debilidad of mareo
- Hopi sodamento of cuero seco
- Temperatura corporal eleva
- Sed
- Disminucion di urina



Tuma accion:

- » Duna awa pa bebe
- » Kita paña innecesario
- » Move na un area mas fresco
- » Refresca cu awa, ijs of fan
- » No laga su so
- » Pidi atencion medico si mester

