



# AGUA. SOMBRA. DESCANSOS.

*Sin ellos no se puede trabajar.*



## Manténgase seguro mientras trabaja al aire libre

Conozca sus derechos bajo la nueva regulación  
para el calor de Cal/OSHA

### ¡Usted tiene derechos – no importa su estado legal!

- Agua: Tiene que ser gratis, potable y fresca, y ubicado lo más cerca posible en donde trabaja.
- Sombra: Siempre disponible cuando lo pidan. Más de 80° F (26.7° C) – debe de estar presente y haber suficiente para todos los trabajadores que estén tomando un descanso o receso de comida.
- Tome descansos para refrescarse (mínimo 5 minutos)
- Si trabaja en el campo, su patrón debe de darle un descanso de 10 minutos cada 2 horas, cuando la temperatura supere 95° F (32.22 C).
- Recibir capacitación
- Tener acceso a primeros auxilios o servicios de emergencia médica

¿Tiene preguntas o necesita reportar un peligro en el trabajo?

Contacte al UFW con el mensaje “Calor” por texto al 877877

Llame gratis a la Fundación UFW al 1-877-881-8281

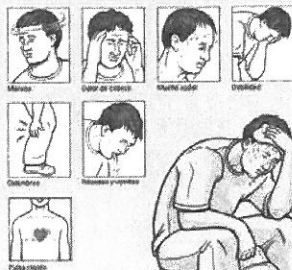
Llame gratis a Cal/OSHA al 1-877-99-CALOR (1-877-992-2567)



## Los efectos del calor

Dos tipos de enfermedades por calor:

### Agotamiento



### Insolación

