

# Do's & Don'ts

Hacer y no hacer

## PROTECT YOURSELF AGAINST HEAT STRESS AND ILLNESS PROTÉJASE USTED MISMO CONTRA LA TENSIÓN Y LA ENFERMEDAD DEL CALOR



HAVE PLENTY  
OF POTABLE  
DRINKING WATER  
**TENER SUFICIENTE  
AGUA POTABLE  
PARA BEBER**

Have water close to work areas  
**Tener agua cerca del area de  
trabajo**  
Find shade near work area  
**Busca sombra cerca del area de  
trabajo**



DRINK PLENTY OF WATER  
**BEBER BASTANTE AGUA**

Have plenty of potable drinking water  
**Tener suficiente agua potable para beber**  
Have water close to work areas  
**Tener agua cerca del area de trabajo**  
Find shade near work area  
**Busca sombra cerca del area de trabajo**



COOL DOWN  
PERIODS  
**PERIODO DE  
ENFRIAMIENTO**

Shaded areas for cooling down  
**Areas de sombra para refrescar**  
Locate water and shade closes  
to work  
**Localize agua y sombra cerca del  
trabajo**  
Look out for each other  
**Vigilenzes uno al otro**

TRAINING  
**ENTRENAMIENTO**

Early symptoms such as dizzy, headache, weakness, and nausea  
**Simptomas anticipados como mareo, dolor de cabeza, debilidad y nausea**  
Emergency contact and medical information for your location  
**Contactos de emergencia y informacion medica para tu ubicacion**  
Be aware of first few hot days and climate change  
**Estar consciente los primeros dias calurosos y en los cambios climaticos**



For more information call 1-800-963-9424 or go to [www.dir.ca.gov/dosh](http://www.dir.ca.gov/dosh)



P08-00601