

Work Safe This Summer

Be aware of your environment



Wear and regularly reapply sunscreen of SPF 15 or higher



Be aware of critters, insects, ticks, spiders and snakes that may be in your area



Avoid coming into contact with plants like poison oak, ivy and sumac



Dispose of garbage immediately to avoid attracting raccoons, rats and other wild animals



Be prepared for lightning – know your safe location if lightning is spotted

Avoid Heat-Related Illnesses

- **Check** the weather before work
- **Fight** the sun and wear lightweight, light-colored, loose-fitting clothes and a hat
- **Consider** water-dampened or reflective clothing, cooling vests, cooling towels
- **Wear** sunscreen and reapply regularly – at least every two hours
- **Drink** water or an electrolyte drink – one cup (eight ounces) every 15-20 minutes – even when you're not thirsty
- **Take** scheduled rest breaks in air-conditioned or cool, shaded areas
- **Remove** unneeded protective equipment while on break
- **Be a "Buddy"** and watch for co-workers' heat-related illness symptoms



Visit nsc.org for more resources.

Trabaje seguro durante el verano

Esté atento a su entorno



Use y vuelva a aplicar regularmente protector solar de SPF 15 o mayor.



Esté atento a bichos, insectos, garrapatas, arañas y serpientes que puedan haber en el área.



Evite entrar en contacto con plantas como las hiedras venenosas y el zumaque.



Deseche la basura inmediatamente para evitar atraer a mapaches, ratas y otros animales salvajes.



Prepárese para los relámpagos: conozca su ubicación segura si se detectan relámpagos.

Evite las enfermedades relacionadas con el calor

- **Revise** el clima antes de ir a trabajar.
- **Protéjase** del sol y use ropa liviana, de colores claros y holgada, y un sombrero.
- **Considere** usar ropa reflectante o humedecida con agua o chalecos refrescantes, toallas refrescantes
- **Use** protector solar y vuelva a aplicar regularmente, al menos cada dos horas.
- **Beba** agua o una bebida con electrolitos: un vaso (ocho onzas) cada 15 a 20 minutos, incluso cuando no tenga sed.
- **Tome** descansos programados en áreas con aire acondicionado o frescas y con sombra.
- **Retire** el equipo de protección innecesario durante el descanso.
- **Sea un "buen compañero"** y observe si sus compañeros de trabajo presentan síntomas de enfermedades relacionadas con el calor.



Para obtener más información, visite [nsc.org](https://www.nsc.org).