



# HEAT SAFETY

## WHEN WORKING OUTDOORS



As much as possible, limit outdoor activities to the cooler morning and evening hours. Stay in the shade as much as possible.



Drink lots of water, even when you are not thirsty.



Wear light layers and light colored clothing that fit loosely.



Wear a wide-brim hat and sunscreen to protect your skin from the sun.



Know the signs of heat-related illness.



**Marion County**  
OREGON  
Health & Human Services

**HEAT.MCHEALTHY.NET**



# SEGURIDAD CONTRA EL CALOR CUANDO SE TRABAJA AL AIRE LIBRE



En lo más posible, limite las actividades al aire libre a las horas más frescas de la mañana y la noche. Intente permanecer en zonas con sombra.



Beba mucha agua, incluso cuando no tenga sed.



Use capas ligeras y ropa de colores claros que le quede suelta.



Utilice un sombrero de ala ancha y crema solar para proteger su piel del sol.



Conozca los signos de las enfermedades relacionadas con el calor.



**Marion County**  
OREGON  
Health & Human Services

**HEAT.MCHEALTHY.NET**