

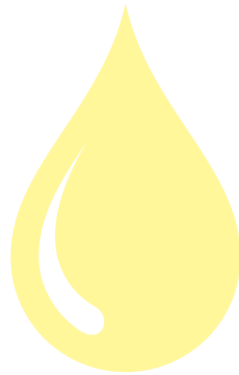
Beber suficiente líquido es una de las cosas más importantes que puede hacer para prevenir enfermedades relacionadas con el calor en el trabajo. Beba agua antes, durante y después del trabajo. Publique esta tabla en su lugar de trabajo y utilícela para evaluar el color de su orina y determinar lo hidratado que está.

## ¿Deshidratado? **Revise el color de su orina.**



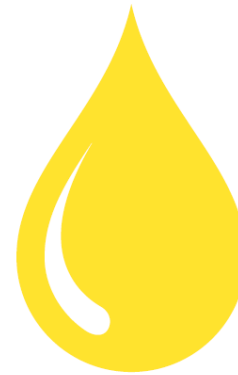
### **Bien hidratado**

Mantenga su hidratación.



### **Hidratado**

Beba un poco más agua para mantenerse hidratado.



### **Deshidratado**

Beba agua hasta que esté bien hidratado.



### **Severamente deshidratado**

¡Beba agua inmediatamente!

**¡No espere para hidratarse! Prevenga las enfermedades relacionados con el calor.**



Prevención de enfermedades  
relacionados con el calor

[osha.gov/heat](https://www.osha.gov/heat)

**OSHA**<sup>®</sup>  
Administración de Seguridad  
y Salud Ocupacional