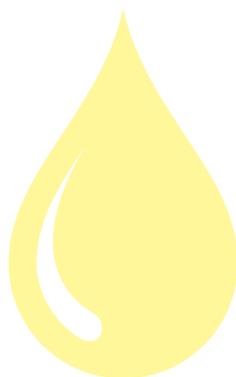


Beber suficiente líquido es una de las cosas más importantes que puede hacer para prevenir enfermedades relacionadas con el calor en el trabajo. Beba agua antes, durante y después del trabajo. Publique esta tabla en su lugar de trabajo y utilícela para evaluar el color de su orina y determinar lo hidratado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

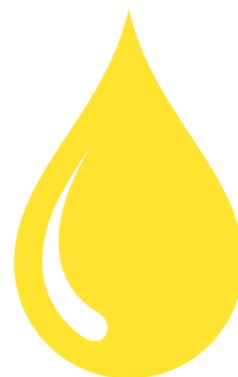
¿Deshidratado? **Revise el color de su orina.**



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[®]
Administración de Seguridad
y Salud Ocupacional