

Week 26 – Heat Stress & Hydration / Semana 26 – Estrés por calor e hidratación

Introduction / Introducción

Hot weather can quickly lead to heat-related illnesses if we are not careful. / El clima caluroso puede llevar rápidamente a enfermedades relacionadas con el calor si no tenemos cuidado.

Key Safety Points / Puntos clave de seguridad

1. Drink water frequently, even if you are not thirsty. / 1. Beba agua con frecuencia, incluso si no tiene sed.
2. Take breaks in shaded or cool areas. / 2. Tome descansos en áreas sombreadas o frescas.
3. Watch for symptoms like dizziness, headache, or nausea. / 3. Esté atento a síntomas como mareo, dolor de cabeza o náuseas.
4. Use the buddy system – check on each other. / 4. Use el sistema de compañeros – cúdense unos a otros.

Closing / Cierre

Heat stress can be prevented with hydration, rest, and awareness. / El estrés por calor puede prevenirse con hidratación, descanso y conciencia.