

# Trabajar bajo el sol y calor extremos impacta en nuestra salud

Compañera, compañero comerciante, por tu salud, por favor toma nota:

Agotamiento por calor: **URGENCIA**

## Síntomas



Respiración agitada (como después de correr)



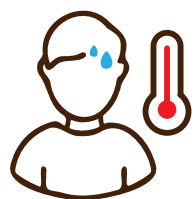
Latidos del corazón muy rápidos (taquicardia)



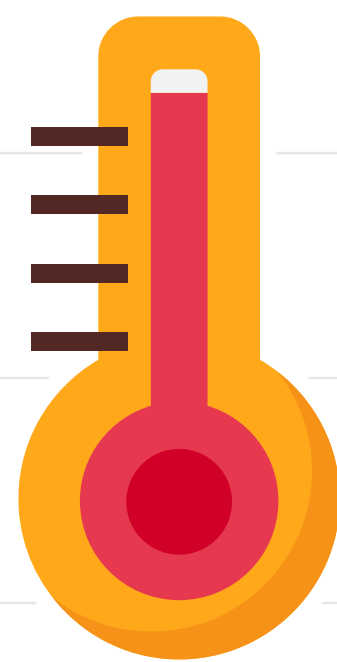
Malestar general



Piel caliente y seca



Fiebre (puede llegar a más de 39°C)



## ¿Qué hacer?

- 1 Descansa en un lugar bajo sombra, fresco y ventilado el tiempo que necesites. Si puedes ir a un lugar cercano con aire acondicionado, hazlo (banco, centro comercial).
- 2 Retira el exceso de ropa, incluso medias y zapatos.
- 3 Mójate con agua fría la cabeza, frente, cuello, axilas e ingles directamente con agua o con un paño mojado. Ahí el cuerpo enfría más rápido.
- 4 Si estás en casa, dúchate o sumérgete en agua fresca.
- 5 Toma agua, de a poco y constantemente.
- 6 Si no te recuperas, busca atención en el centro de salud más cercano.

¡Cuidemos nuestra salud!



Mujeres en Empleo Informal:  
Globalizando y Organizando