

# Heat Stress

## General symptoms:

- **Fatigue, Exhaustion, or Weakness**
- **Cool, Clammy, Pale Skin**
- **Irritability or Confusion**
- **Dizziness or Fainting**
- **Rapid Heart Rate**
- **Heavy Sweating**
- **Muscle Cramps**
- **Slurred Speech**
- **Headache**
- **Nausea**
- **Thirst**
- **Rash**

**\*\*If you experience any of these symptoms, contact your supervisor immediately.\*\***

# Entrés por Calor

## Síntomas generales:

- **Fatiga, agotamiento, o debilidad**
- **Piel fría, escalofrío o piel pálida**
- **Irritabilidad o confusión**
- **Mareo o desmayo**
- **Ritmo cardíaco elevado**
- **Sudoración intensa**
- **Calambres musculares**
- **Incapacidad para hablar**
- **Dolor de cabeza**
- **Náusea**
- **Sed**
- **Erupcion**

**\*Si usted experimenta alguno de estos síntomas, contacte a su supervisor de inmediato.**