

# Calor, Protección Solar, y Cuidado de los Ojos

Arte y Diseño: Salvador Sáenz Color y asistencia de arte: Uriel Sáenz  
Para acceder a una versión electrónica gratuita de este material, visite [www.nycamh.org](http://www.nycamh.org)  
El financiamiento para la producción de este material fue proporcionado por NY State Occupational Health Clinic Network



Bassett Healthcare Network  
New York Center for Agricultural  
Medicine and Health

El sol puede dañarnos la vista, la piel y nuestra salud. Mantenemos los ojos saludables usando lentes oscuros de seguridad y un sombrero para cubrir la cabeza.



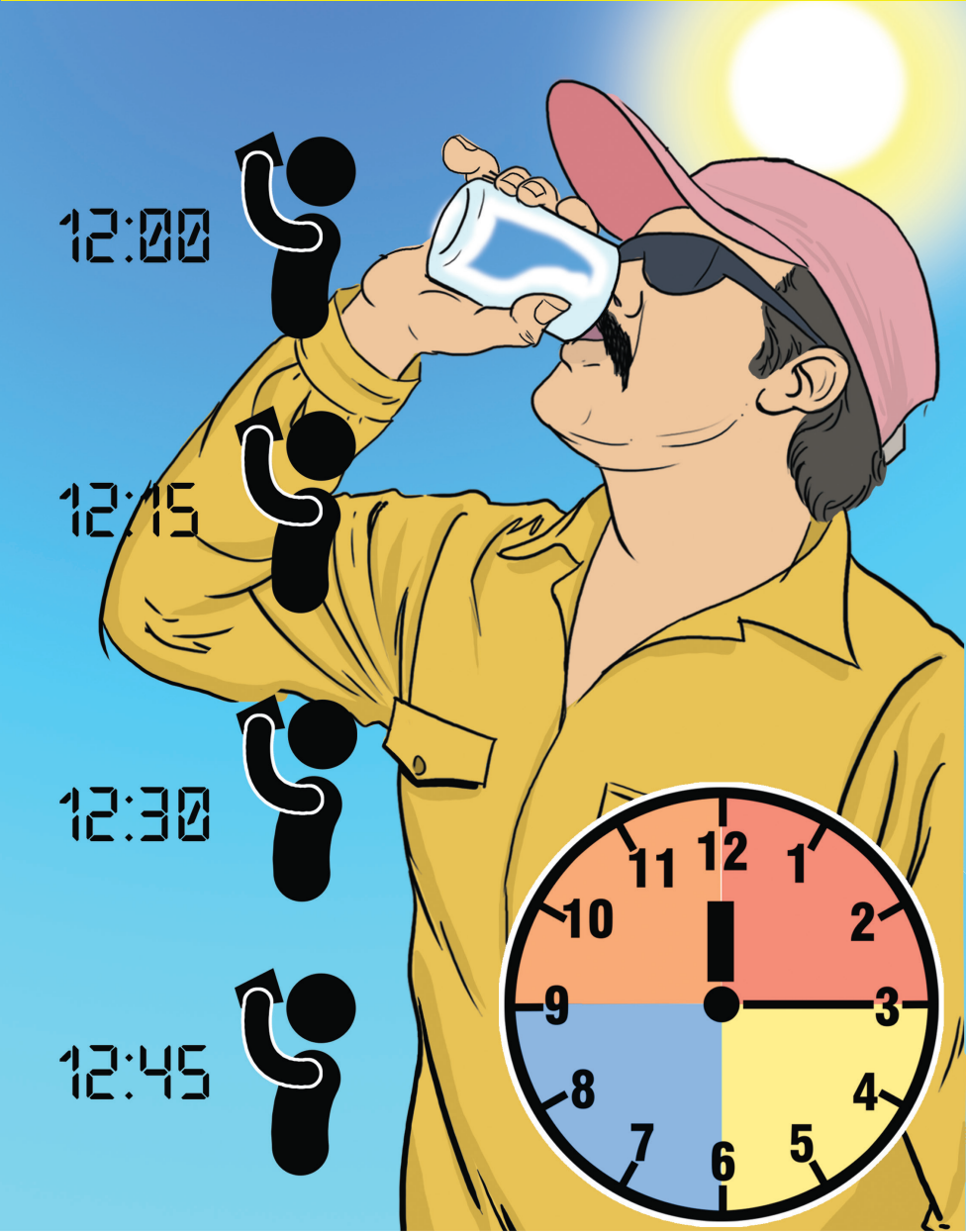
Debemos cubrirnos con ropa ligera, floja, y de colores claros.

No se toque los ojos con las manos sucias.



Use agua limpia para enjuagarse los ojos si le entra polvo u otro irritante.

Manténgase hidratado tomando agua pura **CADA 15 MINUTOS** aunque no tenga sed.



La deshidratación causa:

- Fatiga
- Dolor de cabeza
- Náusea
- Mareos
- Calambres musculares

