

Calor, Protección Solar, y Cuidado de los Ojos

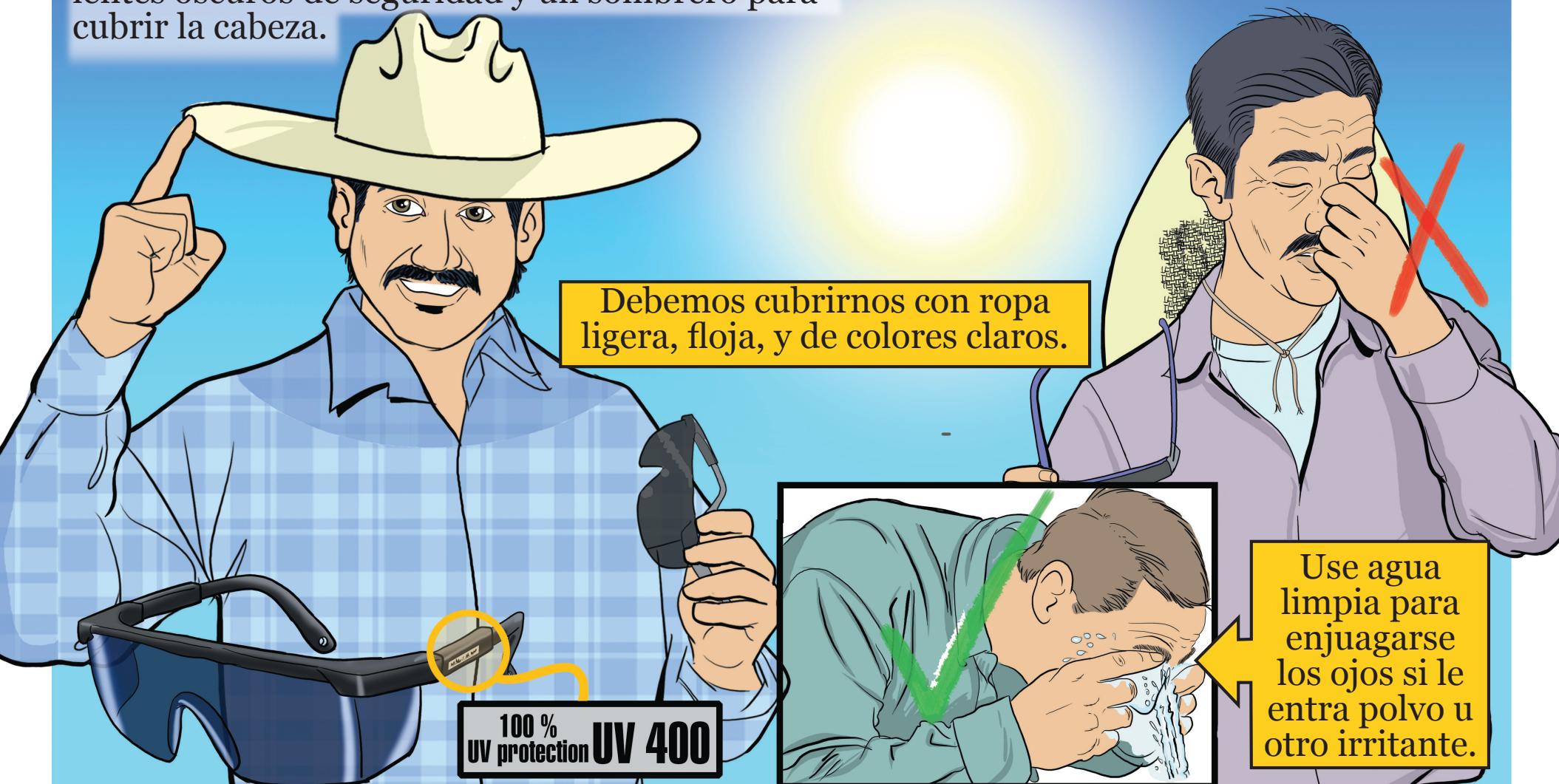
Arte y Diseño: Salvador Sáenz Color y asistencia de arte: Uriel Sáenz
Para acceder a una versión electrónica gratuita de este material, visite www.nycamh.org
El financiamiento para la producción de este material fue proporcionado
por NY State Occupational Health Clinic Network



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.

No se toque los ojos con las manos sucias.



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

La deshidratación causa:

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

