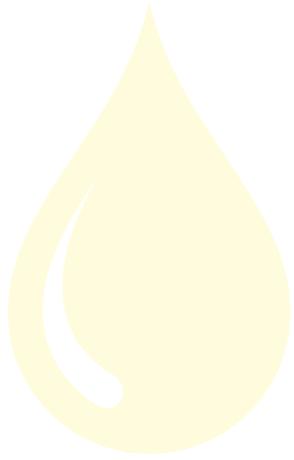
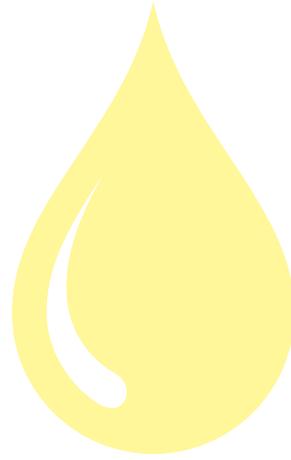


¿Deshidratado? Revise el color de su orina.



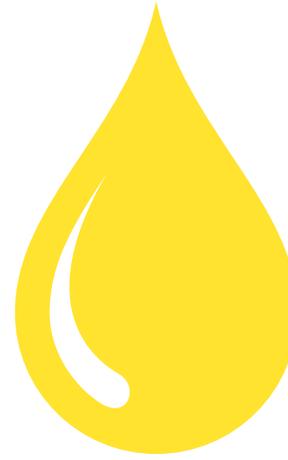
Bien hidratado

Mantenga su hidratación.



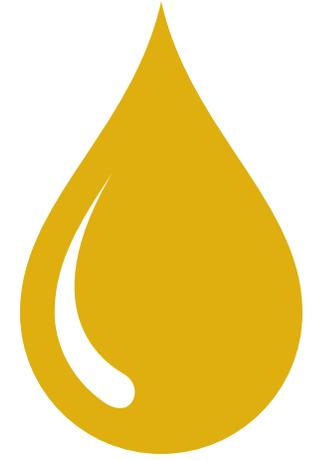
Hidratado

Beba un poco más agua para mantenerse hidratado.



Deshidratado

Beba agua hasta que esté bien hidratado.



Severamente deshidratado

¡Beba agua inmediatamente!

¡No espere para hidratarse! Prevenga las enfermedades relacionados con el calor.



Prevención de enfermedades relacionados con el calor

[osha.gov/heat](https://www.osha.gov/heat)



Administración de Seguridad y Salud Ocupacional