

**SAFETY MEETING QUIZ**  
**PRUEBA DE REUNIÓN DE SEGURIDAD**

**Name/Nombre:**

**Date/Día:**

**Safety Topic/Tema de Seguridad:** V1-22 Heat Stress | Estrés por Calor

1. Tres maneras importantes para prevenir el estrés por calor son
  - a. café, ejercicio y un baño caliente.
  - b. agua, descanso y sombra.
  - c. exposición al sol, ropa bromosa y trabajo duro.
  - d. ninguna de las anteriores.
  
2. No tomar suficiente agua puede aumentar la probabilidad de estrés por calor.
  - a. Verdadero
  - b. Falso
  
3. Si la temperatura es alta y la humedad es alta OSHA recomienda alrededor de \_\_\_\_\_ por hora.
  - a. un sorbo de agua
  - b. dos refrescos
  - c. cuatro tazas de agua
  - d. una taza de té caliente
  
4. Durante periodos de calor alto y humedad alta \_\_\_\_\_ son una manera excelente de dejar al cuerpo liberar algo de ese calor extra.
  - a. los descansos cortos en la sombra
  - b. los baños calientes
  - c. los saltos
  - d. las caminatas largas
  
5. Un ejemplo de enfermedad por estrés de calor es
  - a. calambres por calor.
  - b. agotamiento por calor.
  - c. golpe de calor.
  - d. todas las anteriores.



**SAFETY MEETING QUIZ**  
**PRUEBA DE REUNIÓN DE SEGURIDAD**

**ANSWER KEY/RESPUESTAS**

**Safety Topic/Tema de Seguridad:** V1-22 Heat Stress | Estrés por Calor

1. Tres maneras importantes para prevenir el estrés por calor son
  - a. café, ejercicio y un baño caliente.
  - b. agua, descanso y sombra.
  - c. exposición al sol, ropa bromosa y trabajo duro.
  - d. ninguna de las anteriores.
  
2. No tomar suficiente agua puede aumentar la probabilidad de estrés por calor.
  - a. Verdadero
  - b. Falso
  
3. Si la temperatura es alta y la humedad es alta OSHA recomienda alrededor de \_\_\_\_\_ por hora.
  - a. un sorbo de agua
  - b. dos refrescos
  - c. cuatro tazas de agua
  - d. una taza de té caliente
  
4. Durante periodos de calor alto y humedad alta \_\_\_\_\_ son una manera excelente de dejar al cuerpo liberar algo de ese calor extra.
  - a. los descansos cortos en la sombra
  - b. los baños calientes
  - c. los saltos
  - d. las caminatas largas
  
5. Un ejemplo de enfermedad por estrés de calor es
  - a. calambres por calor.
  - b. agotamiento por calor.
  - c. golpe de calor.
  - d. todas las anteriores.

