

SAFETY MEETING QUIZ
PRUEBA DE REUNIÓN DE SEGURIDAD

Name/Nombre:

Date/Día:

Safety Topic/Tema de Seguridad: V1-83 Dehydration | Deshidratación

1. La deshidratación puede ocurrir cuando
 - a. no toma agua antes del desayuno.
 - b. sus compañeros de trabajo dicen que usted toma demasiado café.
 - c. más agua y fluidos dejan el cuerpo que los que se han tomado.
 - d. solo toma bebidas deportivas.

2. La deshidratación puede causar problemas de salud, pero no será una amenaza para la vida.
 - a. Verdadero
 - b. Falso

3. La mejor manera de mantenerse hidratado es tomando
 - a. bebidas con cafeína.
 - b. bebidas frías.
 - c. smoothies de fruta.
 - d. agua.

4. Alrededor del _____ de la hidratación de una persona viene de los alimentos que comen.
 - a. 1%
 - b. 5%
 - c. 20%
 - d. 50%

5. NIOSH recomienda que, para actividad moderada en condiciones moderadas, cada trabajador debe beber 1 taza de agua
 - a. cada 5 minutos.
 - b. cada 15 – 20 minutos.
 - c. cada 3 horas.
 - d. cada día de trabajo.



SAFETY MEETING QUIZ
PRUEBA DE REUNIÓN DE SEGURIDAD

ANSWER KEY/RESPUESTAS

Safety Topic/Tema de Seguridad: V1-83 Dehydration | Deshidratación

1. La deshidratación puede ocurrir cuando
 - a. no toma agua antes del desayuno.
 - b. sus compañeros de trabajo dicen que usted toma demasiado café.
 - c. más agua y fluidos dejan el cuerpo que los que se han tomado.
 - d. solo toma bebidas deportivas.

2. La deshidratación puede causar problemas de salud, pero no será una amenaza para la vida.
 - a. Verdadero
 - b. Falso

3. La mejor manera de mantenerse hidratado es tomando
 - a. bebidas con cafeína.
 - b. bebidas frías.
 - c. smoothies de fruta.
 - d. agua.

4. Alrededor del _____ de la hidratación de una persona viene de los alimentos que comen.
 - a. 1%
 - b. 5%
 - c. 20%
 - d. 50%

5. NIOSH recomienda que, para actividad moderada en condiciones moderadas, cada trabajador debe beber 1 taza de agua
 - a. cada 5 minutos.
 - b. cada 15 – 20 minutos.
 - c. cada 3 horas.
 - d. cada día de trabajo.

