

SAFETY MEETING QUIZ
PRUEBA DE REUNIÓN DE SEGURIDAD

Name/Nombre:

Date/Día:

Safety Topic/Tema de Seguridad: V2-52 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: V2-52 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.

