

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

**Name/Nombre:**

**Date/Día:**

**Safety Topic/Tema de Seguridad:** V2-75 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:** V2-75 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.

