

Be Heat Smart / Qué Onda Con Calor

Radio Campaign

Message 2: Acclimatization

English	Spanish
Intro: The PNASH Center, the Washington State Department of Labor and Industries and Radio KDNA- El Proyecto Bienestar on the Be Heat Smart Campaign. When you begin to work in the heat again, it takes about 2 weeks for your body to get used to working in the heat. As your body acclimatizes, you should pay attention to headaches, dizziness, nausea, or a lot of sweating, these are symptoms of heat illness. Some things you can do are drink water, take a break in the shade, and eat a snack. Outro: The Be Heat Smart Page has more information on how to prevent heat illnesses: http://bit.ly/LNI-Be-Heat-Smart	Intro: El Centro PNASH y el Departamento de Labor e Industrias del estado de WA y Radio Cadena El Proyecto Bienestar están colaborando en la Campaña de Que Onda Con el Calor. Cuando empiezas a trabajar en la temporada del calor tu cuerpo tarda aproximadamente 2 semanas para acostumbrarse. Mientras tu cuerpo se aclimata, debes prestar atención a estos síntomas de enfermedades por el calor como: dolores de cabeza, mareos, náuseas o sudar bastante. Algunas cosas que puedes hacer son beber agua, tomar un descanso en la sombra y comer un aperitivo. Extro: La página de internet de Heat Toolkit tiene más información sobre cómo prevenir las enfermedades causadas por el calor: https://bit.ly/PNASH-HEAT-Toolkit

