

Examen A

Seleccione la mejor respuesta para cada pregunta de opción múltiple.
Solo una respuesta correcta por pregunta.

1. Las prácticas en el trabajo que pueden reducir el riesgo de enfermedades relacionadas con el calor incluyen:
 - a. Limitar el tiempo que los trabajadores pasan en ambientes calientes
 - b. Entrenar a trabajadores para reconocer las señales y síntomas de enfermedades por el calor
 - c. Llevando a cabo un plan de climatización
 - d. Todas las anteriores

2. La mejor descripción de agua helada es:
 - a. Agua debajo de los 59°F
 - b. Agua potable debajo de los 59°F proporcionada de forma individual y no en vasos comunales
 - c. Agua potable debajo de los 79°F proporcionada de individual y no en vasos comunales
 - d. Botellas de agua individuales de la tienda

3. Si nos trabajadores estarán trabajando en el calor por mas de 2 horas deben ser animados a tomar:
 - a. Un vaso de agua cada dos horas
 - c. Dos vasos de agua helada cada hora
 - d. Un vaso de agua cada 15 a 20 minutos
 - e. Café en cada receso

4. Cuando el trabajador suda por periodos prolongados de tiempo debe de:
 - a. Tomar el doble de agua de los que han tomado
 - b. Tomar tabletas de sal cada receso
 - c. Tomar una bebida deportiva que contenga electrolitos
 - d. Tomar soda de dieta con gas

5. Señales y síntomas de agotamiento por calor incluyen:
 - a. Adormecimiento y piel caliente y seca
 - b. Pupilas desiguales
 - c. Dolor de cabeza, mareos, irritabilidad, sudoración excesiva y nauseas
 - d. Orinar con mas frecuencia de los habitual

6. Factores de riesgo por hiponatremia incluyen:
 - a. Ejercitarse por una hora en el calor extremo
 - b. Ejercitarse por mas de 4 horas, tomando cantidades de agua en exceso, súper hidratarse antes del ejercicio y calor extremo
 - c. Tomar agua durante el calor extremo
 - d. Tomar bebidas deportivas y refrigerios salados

7. los siguientes son factores de riesgo por enfermedades relacionadas con el calor excepto:
 - a. Exposición directa al sol
 - b. Altas temperaturas
 - c. Trabajar bajo una sombra
 - d. Movimiento limitado de aire

8. Un plan de aclimatación de calor debe incluir:
 - a. Plan para proveerles agua helada de forma adecuada a los trabajadores
 - b. Un horario de trabajo y descanso
 - c. Planes para proveer un área fresca para los trabajadores para descansar y recuperarse
 - d. Todas las anteriores

9. La deshidratación ocurre cuando:
 - a. Alguien que no come lo suficiente la noche anterior a un día de altas temperaturas y actividad física
 - b. Agua perdida por sudar no es completamente remplazada
 - c. Trabajadores toman bebidas deportivas en lugar de agua
 - d. Trabajadores, trabajan afuera durante el verano

10. Trabajadores tal vez sean más susceptible a enfermedades por calor si ellos:
 - a. Toman bebidas deportivas mientras trabajan en el calor
 - b. Recientemente han tomado alcohol
 - c. Climatización al calor por mas de 7 a 10 días
 - d. Incrementa el movimiento de aire en el lugar de trabajo

11. Aclimatación al calor o tolerancia puede ser recuperado después de una semana de vacaciones
 - a. Tomando fluidos extras el primer día de regreso al trabajo
 - b. De 7 a 10 días después de regresar al trabajo con altas temperaturas
 - c. De 2 a 3 días después de regresar al trabajo con altas temperaturas
 - d. Trabajando mas duro los primeros días de trabajo

12. Señales y síntomas de golpe de calor incluyen:
 - a. Calambres musculares en los brazos o piernas
 - b. Confusión, piel caliente y seca (pero algunas veces con sudoración excesiva), cara roja, temperatura alta, convulsiones y falta de conciencia
 - c. Dolor de cabeza, mareos, irritabilidad, alta sudoración, y nauseas
 - d. Orinar en exceso

13. Las enfermedades relacionadas con el calor que siempre es una emergencia medica y requiere del servicio de emergencia 911:
 - a. Calambres por calor
 - b. Hiponatremia
 - c. Golpe de calor
 - d. Agotamiento por calor

14. Señales y síntomas de hiponatremia incluyen:
 - a. Calambres musculares en los brazos o piernas
 - b. Confusión, piel caliente y seca (pero algunas veces con sudoración excesiva), cara roja, temperatura alta, convulsiones y falta de conciencia
 - c. Dolor de cabeza, mareos, irritabilidad, alta sudoración, y nauseas
 - d. Nauseas, vomito, confusión, orinar frecuentemente y quizás parezca intoxicada

15. Primeros auxilios por golpe de calor incluyen:
 - a. Hablar al 911
 - b. Mover al trabajador a la sombra
 - c. Enfriar al trabajador rápidamente
 - d. Todas las anteriores

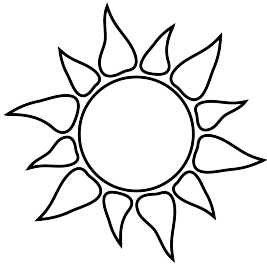
16. Señales y síntomas tempranos de intolerancia al calor incluyen:
 - a. Convulsiones o pérdida de conciencia
 - b. Debilidad, caminar inestable, irritabilidad, desorientación, cambios en el color de la piel o malestar general
 - c. Hambre, cara roja y sudoración excesiva
 - d. Dificultad para hablar

17. Primeros auxilios por hiponatremia incluyen:
 - a. Tomar bebidas deportivas y comer refrigerios salados
 - b. Tomar tabletas saladas
 - c. Tomar grandes cantidades de agua
 - d. Tomar una siesta

18. Equipo de protección personal (PPE) puede incrementar el riesgo de un trabajador de tener una enfermedad por causa del calor cuando:
 - a. Limita el movimiento del aire y los efectos refrescarse por medio del sudor
 - b. Es muy costoso
 - c. Tiene un sistema de enfriamiento
 - d. Refleja el calor

19. Cuando es posible los trabajadores deben de utilizar los siguiente para reducir el riesgo de una enfermedad relacionada con el calor:
 - a. Traje de peligro químico
 - b. Capas múltiples de ropa con insolación
 - c. Ropa de colores oscuros o ajustada
 - d. Una gorra ligera y ropa de colores claros y suelta

20. Primeros auxilios por agotamiento por calor no incluyen:
 - a. Que el trabajador tome tragos de agua helada o electrolitos
 - b. Remover al trabajador del área caliente
 - c. Proporcionar tabletas de sal
 - d. Refrescar al trabajador con compresas heladas



EXAMEN A - Respuestas

1. Las practicas en el trabajo que pueden reducir el riesgo de enfermedades relacionadas con el calor incluyen:
 - a. Limitar el tiempo que los trabajadores pasan en ambientes calientes
 - b. Entrenar a trabajadores para reconocer las señales y síntomas de enfermedades por el calor
 - c. Llevando a cabo un plan de climatización
 - d. Todas las anteriores**

2. La mejor descripción de agua helada adecuada es:
 - a. Agua debajo de los 59°F
 - b. Agua potable debajo de los 59°F proporcionada de forma individual y no en vasos comunales**
 - c. Agua potable debajo de los 79°F proporcionada de individual y no en vasos comunales
 - d. Botellas de agua individuales de la tienda

3. Si nos trabajadores estarán trabajando en el calor por mas de 2 horas deben ser animados a tomar:
 - a. Un vaso de agua cada dos horas
 - c. Dos vasos de agua helada cada hora
 - d. Un vaso de agua cada 15 a 20 minutos**
 - e. Café en cada receso

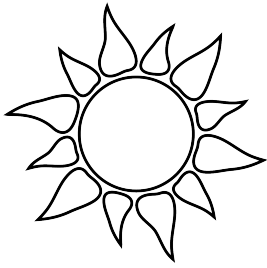
4. Cuando el trabajador suda por periodos prolongados de tiempo debe de:
 - a. Tomar el doble de agua de los que han tomado
 - b. Tomar tabletas de sal cada receso
 - c. Tomar una bebida deportiva que contenga electrolitos**
 - d. Tomar soda de dieta con gas

5. Señales y síntomas de agotamiento por calor incluyen:
 - a. Adormecimiento y piel caliente y seca
 - b. Pupilas desiguales
 - c. Dolor de cabeza, mareos, irritabilidad, sudoración excesiva y nauseas**
 - d. Orinar con mas frecuencia de los habitual

6. Factores de riesgo por hiponatremia incluyen:
 - a. Ejercitarse por una hora en el calor extremo
 - b. Ejercitarse por mas de 4 horas, tomando cantidades de agua en exceso, súper hidratarse antes del ejercicio y calor extremo**
 - c. Tomar agua durante el calor extremo
 - d. Tomar bebidas deportivas y refrigerios salados

7. los siguientes son factores de riesgo por enfermedades relacionadas con el calor excepto:
- a. Exposición directa al sol
 - b. Altas temperaturas
 - c. Trabajar bajo una sombra**
 - d. Movimiento limitado de aire
8. Un plan de aclimatación de calor debe incluir:
- a. Plan para proveerles agua helada de forma adecuada a los trabajadores
 - b. Un horario de trabajo y descanso
 - c. Planes para proveer un área fresca para los trabajadores para descansar y recuperarse
 - d. Todas las anteriores**
9. La deshidratación ocurre cuando:
- a. Alguien que no come lo suficiente la noche anterior a un día de altas temperaturas y actividad física
 - b. Agua perdida por sudar no es completamente remplazada**
 - c. Trabajadores toman bebidas deportivas en lugar de agua
 - d. Trabajadores, trabajan afuera durante el verano
10. Trabajadores tal vez sean más susceptibles a enfermedades por calor si ellos:
- a. Toman bebidas deportivas mientras trabajan en el calor
 - b. Recientemente han tomado alcohol**
 - c. Climatización al calor por mas de 7 a 10 días
 - d. Incrementa el movimiento de aire en el lugar de trabajo
11. Aclimatación al calor o tolerancia puede ser recuperado después de una semana de vacaciones
- a. Tomando fluidos extras el primer día de regreso al trabajo
 - b. De 7 a 10 días después de regresar al trabajo con altas temperaturas
 - c. De 2 a 3 días después de regresar al trabajo con altas temperaturas**
 - d. Trabajando mas duro los primeros días de trabajo
12. Señales y síntomas de golpe de calor incluyen:
- a. Calambres musculares en los brazos o piernas
 - b. Confusión, piel caliente y seca (pero algunas veces con sudoración excesiva), cara roja, temperatura alta, convulsiones y falta de conciencia**
 - c. Dolor de cabeza, mareos, irritabilidad, alta sudoración, y nauseas
 - d. Orinar en exceso
13. Las enfermedades relacionadas con el calor que siempre es una emergencia medica y requiere del servicio de emergencia 911:
- a. Calambres por calor
 - b. Hiponatremia
 - c. Golpe de calor**
 - d. Agotamiento por calor

14. Señales y síntomas de hiponatremia incluyen:
- Calambres musculares en los brazos o piernas
 - Confusión, piel caliente y seca (pero algunas veces con sudoración excesiva), cara roja, temperatura alta, convulsiones y falta de conciencia
 - Dolor de cabeza, mareos, irritabilidad, alta sudoración, y nauseas
 - Nauseas, vomito, confusión, orinar frecuentemente y quizás parezca intoxicada**
15. Primeros auxilios por golpe de calor incluyen:
- Hablar al 911
 - Mover al trabajador a la sombra
 - Enfriar al trabajador rápidamente
 - Todas las anteriores**
16. Señales y síntomas tempranos de intolerancia al calor incluyen:
- Convulsiones o pérdida de conciencia
 - Debilidad, caminar inestable, irritabilidad, desorientación, cambios en el color de la piel o malestar general**
 - Hambre, cara roja y sudoración excesiva
 - Dificultad para hablar
17. Primeros auxilios por hiponatremia incluyen:
- Tomar bebidas deportivas y comer refrigerios salados**
 - Tomar tabletas saladas
 - Tomar grandes cantidades de agua
 - Tomar una siesta
18. Equipo de protección personal (PPE) puede incrementar el riesgo de un trabajador de tener una enfermedad por causa del calor cuando:
- Limita el movimiento del aire y los efectos refrescarse por medio del sudor**
 - Es muy costoso
 - Tiene un sistema de enfriamiento
 - Refleja el calor
19. Cuando es posible los trabajadores deben de utilizar los siguiente para reducir el riesgo de una enfermedad relacionada con el calor:
- Traje de peligro químico
 - Capas múltiples de ropa con insolación
 - Ropa de colores oscuros o ajustada
 - Una gorra ligera y ropa de colores claros y suelta**
20. Primeros auxilios por agotamiento por calor no incluyen:
- Que el trabajador tome tragos de agua helada o electrolitos
 - Remover al trabajador del área caliente
 - Proporcionar tabletas de sal**
 - Refrescar al trabajador con compresas heladas



Examen B

Seleccione la mejor respuesta para cada pregunta de opción múltiple.
Solo una respuesta correcta por pregunta.

1. Enfermedades relacionadas con el calor son:
 - a. No se pueden prevenir
 - b. Condiciones medicas serias que pueden ocurrir por trabajar en ambientes calientes
 - c. Solo ocurren cuando se trabaja afuera
 - d. Toma de 3 a 4 días para desarrollarse después de trabajar afuera

2. Para ayudar a prevenir enfermedades relacionadas con el calor cuando se trabaja afuera en ambientes calientes:
 - a. Tomas grandes cantidades a gua la noche antes para pre hidratarse
 - b. Usa una gorra y ropa obscura y ajustada
 - c. Tomar descansos frecuentes en la sombra, tomar agua helada o bebidas deportivas, botanas saladas, usar una gorra para el sol, ropa ligera de colores claros y suelta y trabajar durante las horas mas frescas del día
 - d. Tomar descansos solo cuando se sienta con mucho calor

3. Para ayudar a aclimatarse al calor:
 - a. Gradualmente incremente el tiempo que trabaja en ambientes calientes
 - c. Trabaja mas de lo normal el primer día caluroso
 - d. Sigue trabajando si te sientes mal
 - e. Toma café en cada descanso

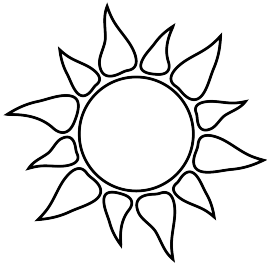
4. Cuando trabajas a altas temperaturas por mas de 2 horas, debes beber:
 - a. Un vaso de agua (8 onzas) cada hora
 - c. Al menos un galón de agua cada dos horas
 - d. Un vaso de agua (8 onzas) cada 15 a 20 minutos
 - e. Un poco de agua en cada descanso

5. Cuando ha estado trabajando en el calor y sudando por varias horas debería:
 - a. Duplicar el amonto de agua que ha tomado en cada descanso
 - b. Comer tabletas de sal en cada descanso
 - c. Beber bebidas deportivas que contengan electrolitos y comer refrigerios salados
 - d. Beber sodas de dieta con gas

6. Factores que lo ponen en mayor riesgo de una enfermedad relacionada con el calor incluyen:
 - a. Mayores de 60 años
 - b. Obesidad y/o la falta de actividad física
 - c. Algunos medicamentos, alcohol o cafeína
 - d. Todas las anteriores

7. Señales y síntomas de síncope de calor incluyen:
- Confusión, estado mental alterado, habla confusa, falta de conciencia, piel caliente y seca (algunas veces sudar en exceso) convulsiones y temperatura del cuerpo alta
 - Nauseas, vomito, confusión, orinar frecuentemente y quizás parezca intoxicado
 - Dolor de cabeza, mareos, irritabilidad, sudoración en exceso, sed, producción de orina limitada, temperatura del cuerpo elevada y nauseas
 - Desmayos cortos, mareo y dolores leves de cabeza
8. Señales y síntomas de agotamiento por calor incluyen:
- Confusión, estado mental alterado, habla confusa, falta de conciencia, piel caliente y seca (algunas veces sudar en exceso) convulsiones y temperatura del cuerpo alta
 - Nauseas, vomito, confusión, orinar frecuentemente y quizás parezca intoxicado
 - Dolor de cabeza, mareos, irritabilidad, sudoración en exceso, sed, producción de orina limitada, temperatura del cuerpo elevada y nauseas
 - Desmayos cortos, mareo y dolores leves de cabeza
9. Señales y síntomas de golpe de calor incluyen:
- Confusión, estado mental alterado, habla confusa, falta de conciencia, piel caliente y seca (algunas veces sudar en exceso) convulsiones y temperatura del cuerpo alta
 - Nauseas, vomito, confusión, orinar frecuentemente y quizás parezca intoxicado
 - Dolor de cabeza, mareos, irritabilidad, sudoración en exceso, sed, producción de orina limitada, temperatura del cuerpo elevada y nauseas
 - Desmayos cortos, mareo y dolores leves de cabeza
10. Podría estar en riesgo de hiponatremia si:
- Hace ejercicio por una hora al calor extremo
 - Ejercitarse por mas de 4 horas, tomar cantidades excesivas de agua, hidratarse de mas antes de la actividad física y trabajar en el calor extremo
 - Tomar un vaso de agua o una bebida deportiva cada 15 a 20 minutos y comer refrigerios salados
 - Beber bebidas deportivas y comer refrigerios salados
11. Factores en el medio ambiente los cuales incrementan su riesgo de contraer enfermedades relacionadas con el calor incluyen:
- Exposición directa al sol
 - Temperaturas y humedad alta
 - Movimiento limitado de aire
 - Todas las anteriores
12. Cual de los siguientes no es un factor de riesgo con enfermedades relacionadas con el calor cuando se trabaja adentro:
- Fuentes de calor como hornos y calentones
 - Funcionamiento apropiado del aire acondicionado y Buena ventilación
 - Temperaturas altas dentro del edificio y humedad
 - Falta de movimiento de aire o la ventilación no es suficiente

13. La mejor descripción de primeros auxilios por agotamiento por calor es:
- Retirar al trabajador del área caliente de trabajo, suelta un poco la ropa apretada, que el trabajador beba pequeños tragos de agua o una bebida con electrolitos o refresca al trabajador con compresas heladas
 - Retirar al trabajador del área caliente de trabajo, suelta un poco la ropa apretada, que el trabajador beba pequeños tragos de agua y dele tabletas de sal
 - Retire al trabajador del área caliente y refrésquelo con compresas calientes
 - Suelte la ropa ajustada, que el trabajador tome pequeños tragos de agua helada o bebidas deportivas y refresque al trabajador con compresas heladas
14. La mejor descripción de primeros auxilios durante un golpe de calor es:
- Retire al trabajador del área caliente, suelte un poco la ropa ajustada, que el trabajador beba pequeños tragos de agua o electrolitos y refresque al trabajador con compresas heladas
 - Llame al 911, retire al trabajador del área caliente, que el trabajador beba pequeños tragos de agua helada, dele tabletas de sal, and refresque al trabajador con compresas heladas
 - Llame al 911, mueva al trabajador a un área fresca y retire la ropa externa, refresque al trabajador rápidamente con agua helada o un baño de hielo, circula aire alrededor del trabajador, coloque compresas heladas en la cabeza, cuello, ingle y axilas.
 - Suelte la ropa ajustada, que el trabajador beba pequeños tragos de agua helada o electrolitos y refresque al trabajador con compresas heladas
15. Cuando regresa a trabajar después de una semana de vacaciones:
- Sigue aclimatado como antes de irse de vacaciones
 - Debería de aclimatarse de nuevo al calor en 2 o 3 días
 - Debe beber más líquidos de lo normal el primer día que regresa a trabajar Volver a aclimatarse
 - Volverá a aclimatarse en 2 o 3 semanas
16. Su trabajador tiene un calambre en su pierna. Su mejor recomendación es:
- Tomar tabletas saladas
 - Descansar, beber bebidas deportivas y tener refrigerios salados
 - Estirarse y aplicar paquetes de hielo
 - Descansar y tener refrigerios saludables
17. Para ayudar a prevenir enfermedades relacionadas con el calor cuando se trabaja a altas temperaturas, debe usar:
- Varias capas de ropa
 - Una gorra, bloqueador solar y ropa ligera clara y suelta
 - Ropa impermeable que limita el movimiento de aire y el vapor
 - Una gorra, bloqueador solar, ropa ligera, clara y suelta
18. La enfermedad relacionada con el calor que siempre es una emergencia medica y requiere que le llame al 911 es:
- Calambres por calor
 - Hiponatremia
 - Golpe de calor
 - Agotamiento por calor



EXAM B - Respuestas

1. Enfermedades relacionadas con el calor son:
 - a. No se pueden prevenir
 - b. Condiciones medicas serias que pueden ocurrir por trabajar en ambientes calientes**
 - c. Solo ocurren cuando se trabaja afuera
 - d. Toma de 3 a 4 días para desarrollarse después de trabajar afuera

2. Para ayudar a prevenir enfermedades relacionadas con el calor cuando se trabaja afuera en ambientes calientes:
 - a. Tomas grandes cantidades a gua la noche antes para pre hidratarse
 - b. Usa una gorra y ropa obscura y ajustada
 - c. Tomar descansos frecuentes en la sombra, tomar agua helada o bebidas deportivas, botanas saladas, usar una gorra para el sol, ropa ligera de colores claros y suelta y trabajar durante las horas mas frescas del día**
 - d. Tomar descansos solo cuando se sienta con mucho calor

3. Para ayudar a aclimatarse al calor:
 - a. Gradualmente incremente el tiempo que trabaja en ambientes calientes**
 - c. Trabaja mas de lo normal el primer día caluroso
 - d. Sigue trabajando si te sientes mal
 - e. Toma café en cada descanso

4. Cuando trabajas a altas temperaturas por mas de 2 horas, debes beber:
 - a. Un vaso de agua (8 onzas) cada hora
 - c. Al menos un galón de agua cada dos horas
 - d. Un vaso de agua (8 onzas) cada 15 a 20 minutos**
 - e. Un poco de agua en cada descanso

5. Cuando ha estado trabajando en el calor y sudando por varias horas debería:
 - a. Duplicar el amonto de agua que ha tomado en cada descanso
 - b. Comer tabletas de sal en cada descanso
 - c. Beber bebidas deportivas que contengan electrolitos y comer refrigerios salados**
 - d. Beber sodas de dieta con gas

6. Factores que lo ponen en mayor riesgo de una enfermedad relacionada con el calor incluyen:
 - a. Mayores de 60 años
 - b. Obesidad y/o la falta de actividad física
 - c. Algunos medicamentos, alcohol o cafeína
 - d. Todas las anteriores**

7. Señales y síntomas de síncope de calor incluyen:
- Confusión, estado mental alterado, habla confusa, falta de conciencia, piel caliente y seca (algunas veces sudar en exceso) convulsiones y temperatura del cuerpo alta
 - Nauseas, vomito, confusión, orinar frecuentemente y quizás parezca intoxicado
 - Dolor de cabeza, mareos, irritabilidad, sudoración en exceso, sed, producción de orina limitada, temperatura del cuerpo elevada y nauseas
 - Desmayos cortos, mareo y dolores leves de cabeza**
8. Señales y síntomas de agotamiento por calor incluyen:
- Confusión, estado mental alterado, habla confusa, falta de conciencia, piel caliente y seca (algunas veces sudar en exceso) convulsiones y temperatura del cuerpo alta
 - Nauseas, vomito, confusión, orinar frecuentemente y quizás parezca intoxicado
 - Dolor de cabeza, mareos, irritabilidad, sudoración en exceso, sed, producción de orina limitada, temperatura del cuerpo elevada y nauseas**
 - Desmayos cortos, mareo y dolores leves de cabeza
9. Señales y síntomas de golpe de calor incluyen:
- Confusión, estado mental alterado, habla confusa, falta de conciencia, piel caliente y seca (algunas veces sudar en exceso) convulsiones y temperatura del cuerpo alta**
 - Nauseas, vomito, confusión, orinar frecuentemente y quizás parezca intoxicado
 - Dolor de cabeza, mareos, irritabilidad, sudoración en exceso, sed, producción de orina limitada, temperatura del cuerpo elevada y nauseas
 - Desmayos cortos, mareo y dolores leves de cabeza
10. Podría estar en riesgo de hiponatremia si:
- Hace ejercicio por una hora al calor extremo
 - Ejercitarse por mas de 4 horas, tomar cantidades excesivas de agua, hidratarse de mas antes de la actividad física y trabajar en el calor extremo**
 - Tomar un vaso de agua o una bebida deportiva cada 15 a 20 minutos y comer refrigerios salados
 - Beber bebidas deportivas y comer refrigerios salados
11. Factores en el medio ambiente los cuales incrementan su riesgo de contraer enfermedades relacionadas con el calor incluyen:
- Exposición directa al sol
 - Temperaturas y humedad alta
 - Movimiento limitado de aire
 - Todas las anteriores**
12. Cual de los siguientes no es un factor de riesgo con enfermedades relacionadas con el calor cuando se trabaja adentro:
- Fuentes de calor como hornos y calentones
 - Funcionamiento apropiado del aire acondicionado y Buena ventilación**
 - Temperaturas altas dentro del edificio y humedad
 - Falta de movimiento de aire o la ventilación no es suficiente

13. La mejor descripción de primeros auxilios por agotamiento por calor es:
- Retirar al trabajador del área caliente de trabajo, suelta un poco la ropa apretada, que el trabajador beba pequeños tragos de agua o una bebida con electrolitos o refresca al trabajador con compresas heladas**
 - Retirar al trabajador del área caliente de trabajo, suelta un poco la ropa apretada, que el trabajador beba pequeños tragos de agua y dele tabletas de sal
 - Retire al trabajador del área caliente y refrésquelo con compresas calientes
 - Suelte la ropa ajustada, que el trabajador tome pequeños tragos de agua helada o bebidas deportivas y refresque al trabajador con compresas heladas
14. La mejor descripción de primeros auxilios durante un golpe de calor es:
- Retire al trabajador del área caliente, suelte un poco la ropa ajustada, que el trabajador beba pequeños tragos de agua o electrolitos y refresque al trabajador con compresas heladas
 - Llame al 911, retire al trabajador del área caliente, que el trabajador beba pequeños tragos de agua helada, dele tabletas de sal, and refresque al trabajador con compresas heladas
 - Llame al 911, mueva al trabajador a un área fresca y retire la ropa externa, refresque al trabajador rápidamente con agua helada o un baño de hielo, circula aire alrededor del trabajador, coloque compresas heladas en la cabeza, cuello, ingle y axilas.**
 - Suelte la ropa ajustada, que el trabajador beba pequeños tragos de agua helada o electrolitos y refresque al trabajador con compresas heladas
15. Cuando regresa a trabajar después de una semana de vacaciones:
- Sigue aclimatado como antes de irse de vacaciones
 - Debería de aclimatarse de nuevo al calor en 2 o 3 días**
 - Debe beber más líquidos de lo normal el primer día que regresa a trabajar Volver a aclimatarse
 - Volverá a aclimatarse en 2 o 3 semanas
16. Su trabajador tiene un calambre en su pierna. Su mejor recomendación es:
- Tomar tabletas saladas
 - Descansar, beber bebidas deportivas y tener refrigerios salados**
 - Estirarse y aplicar paquetes de hielo
 - Descansar y tener refrigerios saludables
17. Para ayudar a prevenir enfermedades relacionadas con el calor cuando se trabaja a altas temperaturas, debe usar:
- Varias capas de ropa
 - Una gorra, bloqueador solar y ropa ligera clara y suelta
 - Ropa impermeable que limita el movimiento de aire y el vapor
 - Una gorra, bloqueador solar, ropa ligera, clara y suelta**
18. La enfermedad relacionada con el calor que siempre es una emergencia medica y requiere que le llame al 911 es:
- Calambres por calor
 - Hiponatremia
 - Golpe de calor**
 - Agotamiento por calor