

## MENSAJES DE SEGURIDAD PARA TODOS LOS TEJANOS

**Oncor quiere** recordar a empleados y a todos los Tejanos que Permanecen Frescos.

Sudoroso, hirviendo, el chisporrotear – ninguna materia cómo usted elige describirla, agosto significa una palabra a Tejanos – CALIENTE.

**C**on cada día que hay más días con 100 temperaturas del grado, Oncor desea recordar a todos los Tejanos que el permanecer fresco puede estar sobre más que apenas comodidad. Podría ser la diferencia entre la vida y la muerte.

Según el servicio nacional del tiempo, el tiempo frío y caliente son los dos causas superiores de muertes por le clima cada año en los Estados Unidos.

En Oncor, muchos empleados pasan días largos afuera en el equipo pesado del calor y de la seguridad del sol y el usar para mantener las luces encendido para 7 millones de consumidores el área de servicio de Oncor. Recuerdan a estos empleados tomar precauciones adicionales que todo los Tejanos debe seguir durante días calientes extremos para evitar la tensión y el agotamiento de calor:

- Comen las comidas bien-equilibradas, ligeras para guardar su cuerpo el funcionar en el funcionamiento máximo.
- Lleve el un montón de roturas, en la cortina siempre que sea posible, el agua de la bebida.
- Tomen mucha agua a través del día, si adentro o hacia fuera. Toda el agua que tomen no sólo refresca el cuerpo pero también hidrata sus músculos, haciéndole las tensiones



menos propensas del músculo relacionadas con el esfuerzo.

- Use un sombrero, las gafas de sol y la flojo-guarnición, ropa ligera siempre que sea posible. Utilice bloqueador del sol en todas las áreas expuestas y reaplican frecuentemente.
- ¡Miren a sus compañeros de trabajo, amigos y familia! Calambres del calor, los espasmos dolorosos en el abdomen o las piernas, son frecuentemente la primera muestra de la enfermedad calor-relacionada y debe ser tratado inmediatamente buscando un lugar más fresco y un agua. La atención médica debe ser buscada si ocurre el vomitar o las convulsiones.

Para mas sugerencias de seguridad de electricidad, visite

[www.oncor.com/safety](http://www.oncor.com/safety)

