



Los efectos del calor

Dos tipos de enfermedades por calor:

Agotamiento



Mareos

Dolor de cabeza

Náusea/vómito

Debilidad



Calambres



Náusea/vómito



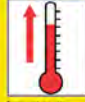
Deshidratación



Insolación



Dolor de cabeza, vómito y mareo



Temperatura alta



Desorientación



Convulsiones



Coma



OJO con los primeros síntomas. Podrían necesitar atención médica.

Las personas reaccionan de diferentes maneras.

Podrían tener unos cuantos de estos síntomas o la mayoría de ellos.

1



¡Manténganse seguros y sanos!

AGUA. SOMBRA. DESCANSOS. Sin ellos no se puede trabajar.

Tomen agua aunque no tengan sed – cada 15 minutos.



Descansen en la sombra.



Estén pendientes de sus compañeros.



Usen sombrero y ropa ligera de colores claros.



No deben esforzarse demasiado los primeros días que trabajan en el calor. Tienen que acostumbrarse. Tomen descansos en la sombra—por lo menos 5 minutos para refrescarse.

2



Estén listos para una emergencia

El calor mata – ¡Consigan ayuda de inmediato!



Si alguien en la cuadrilla tiene síntomas:

- 1) Avisenle a la persona en su cuadrilla que tiene un teléfono/radio para que se comunique con el supervisor – necesitan ayuda médica.
- 2) Empiecen a darle primeros auxilios hasta que llegue la ambulancia.
- 3) Muevan a la persona a la sombra para refrescarla.
- 4) Dénle agua, poco a poco, siempre y cuando no esté vomitando.
- 5) Aflojenle la ropa.
- 6) Ayúdenle a refrescarse. Usen un abanico, pónganle compresas de hielo en la ingle y las axilas, o empapen la ropa con agua fresca.

Quando pidan ayuda médica, asegúrense de que:

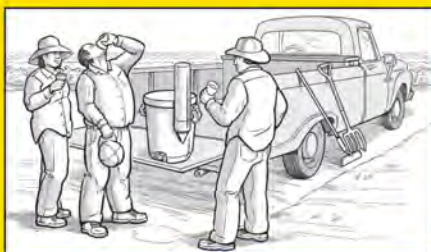
3

- Estén listos para describir los síntomas.
- Sepan describir su ubicación y cómo llegar a su lugar de trabajo.

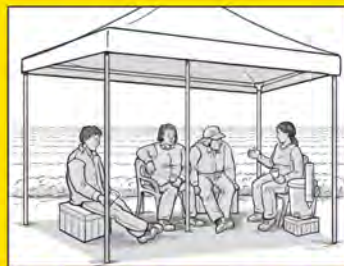


¡Se pueden prevenir las enfermedades por calor!

En nuestro lugar de trabajo, tenemos:



Agua



Sombra para descansar y refrescarse

Tomamos precauciones adicionales durante las olas de calor o cuando aumenta el calor. Podríamos cambiar las horas de trabajo y todos necesitamos aun más agua y descansos.



Capacitación y plan de emergencia

4

 **OSHA** Administración de Seguridad y Salud Ocupacional

U.S. Department of Labor

OSHA 3432-04N 2011SP

Para más información:
1-800-321-OSHA (6742) • TTY 1-877-889-5627 • www.osha.gov

