Los efectos del calor

Dos tipos de enfermedades por calor:

Agotamiento

Mareos

Dolor de cabeza

Mucho sudor

Debilidad

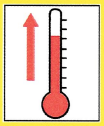
Calambres

Náuseas y vómitos

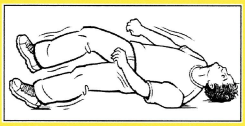
Pulso rápido

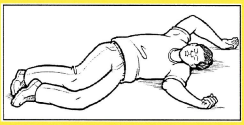
Insolación

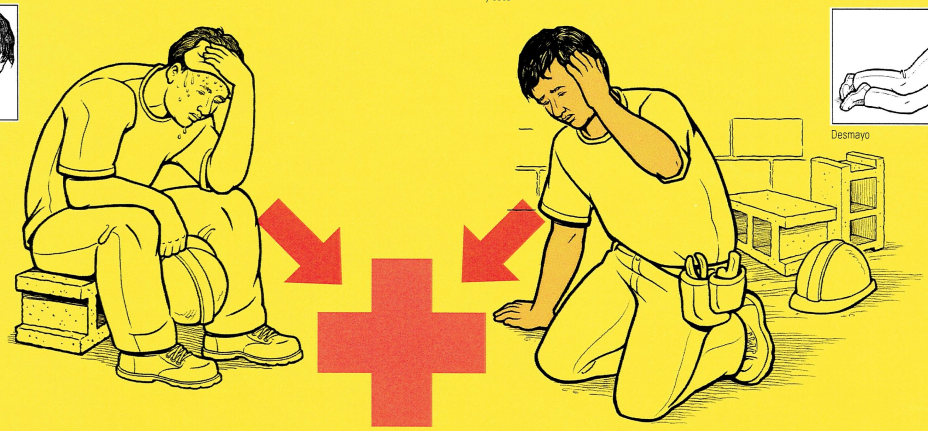
Piel colorada, caliente y seca


Temperatura alta

Desorientación


Convulsiones


Desmayo



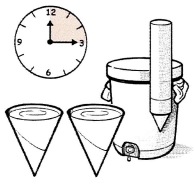
OJO con los primeros síntomas. Podrían necesitar atención médica.
Las personas reaccionan de diferentes maneras.
Podrían tener unos cuantos de estos síntomas o la mayoría de ellos.

1

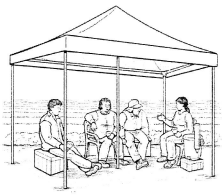
¡Manténganse seguros y sanos!

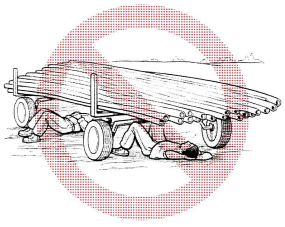
AGUA. SOMBRA. DESCANSOS. *Sin ellos no se puede trabajar.*

Tomen agua aunque no tengan sed — cada 15 minutos.



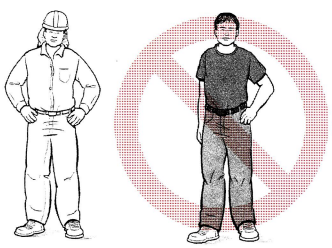
Descansen en la sombra.





Estén pendientes de sus compañeros.

Usen sombrero y ropa ligera de colores claros.

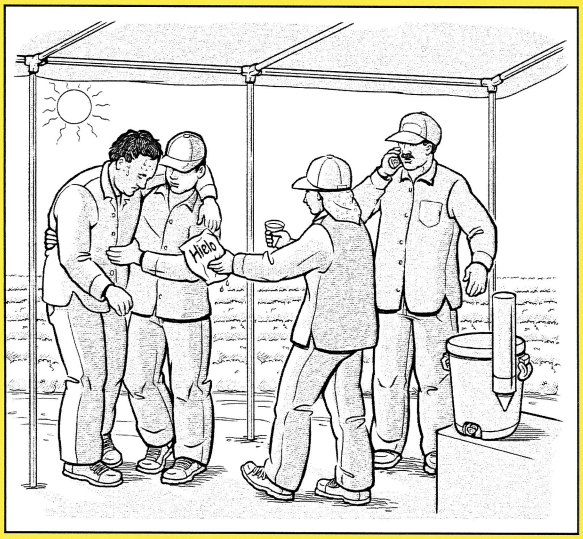


No deben esforzarse demasiado los primeros días que trabajan en el calor. Tienen que acostumbrarse. Tomen descansos en la sombra—por lo menos 5 minutos para refrescarse.

2

Estén listos para una emergencia

El calor mata – ¡Consigan ayuda de inmediato!



Si alguien en la cuadrilla tiene síntomas:

1) Avísenle 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.

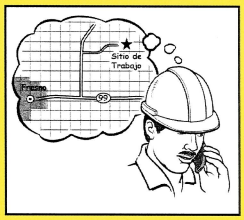
4) Dénle agua, poco a poco, siempre y cuando no esté vomitando.

5) Aflójenle 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.

Cuando pidan ayuda médica, asegúrense de que:

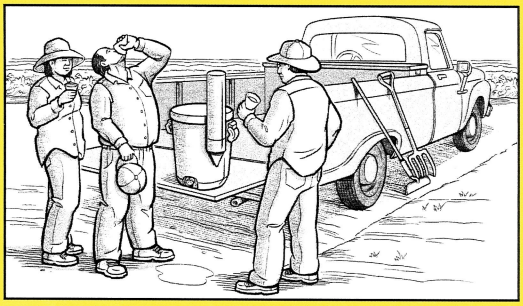
- Estén listos para describir los síntomas.
- Sepan describir su ubicación y cómo llegar a su lugar de trabajo.



3

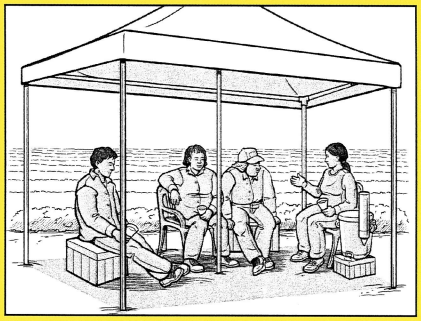
¡Se pueden prevenir las enfermedades por calor!

En nuestro lugar de trabajo, tenemos:

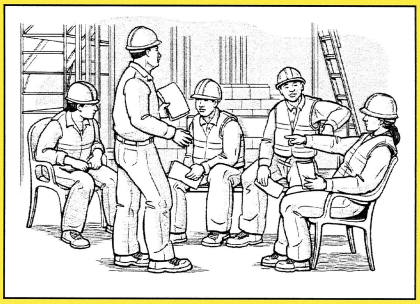


Agua

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.



Sombra para descansar y refrescarse



Capacitación y plan de emergencia

Departamento de Trabajo de los EE. UU.

OSHA® Administración de Seguridad y Salud Ocupacional
Departamento de Trabajo de los EE. UU.

CAL OSHA
Desarrollado por CAL/OSHA

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

4

OSHA 3432-04N 2011SP