



Previniendo las Enfermedades Causadas por el Calor



Las enfermedades causadas por el calor incluyen los calambres musculares, el desmayo, el agotamiento debido al calor y la insolación.

Los trabajadores han muerto o sufrido problemas graves de salud debido a éstas condiciones.

Las enfermedades causadas por el calor pueden ser prevenidas.



Conozca los síntomas de las enfermedades causadas por el calor.

Esté alerta a estos síntomas en sí mismo y en sus compañeros de trabajo. Si usted siente cualquiera de estos síntomas, informe de inmediato a sus compañeros de trabajo y supervisor porque puede ser que usted necesite atención médica. Antes del comienzo de cada día de trabajo sepa con quien debe hablar y cómo obtener ayuda en caso de emergencia.

Síntomas iniciales

Fatiga
Sudor abundante
Dolor de cabeza
Calambres
Mareos, Pulso alto
Nausea/vómito



Síntomas de emergencia

Temperatura de cuerpo alta
Piel seca, enrojecida y caliente
Confusión mental
Convulsiones, Desmayo



Informe a su supervisor si usted está comenzando a trabajar en el calor o si ya ha sufrido de las enfermedades causadas por el calor.

Esté alerta al tiempo. Durante la ola de calor usted está a mayor riesgo de enfermarse. Usted necesita estar muy atento a sí mismo y a sus compañeros de trabajo, necesita beber más agua, tomar más descansos y usar otras medidas preventivas.



Tome suficiente agua fresca

Tome por lo menos una taza de 8 onzas (3 conos) cada 15 minutos durante toda la jornada de trabajo. **No espere hasta sentir con sed para tomar agua.**

**No tome bebidas alcohólicas.
Evite el café.
Elija agua en lugar de sodas.**



Descanse en la sombra para tomar alivio del calor.

Use ropa apropiada. Ropa de algodón liviana, suelta y de color claro, gorra o sombrero de ala ancha y un pañuelo.

Consulte con su doctor si usted tiene enfermedad como la diabetes, está tomando medicinas o está en una dieta baja de sal.

Conozca sus Derechos

Si trabaja al aire libre, por ley, su patrón debe proveer:

- Suficiente agua fresca para beber durante todo el día
- Acceso a la sombra o un lugar igualmente fresco por un periodo mínimo de cinco minutos para que pueda refrescarse.
- Entrenamiento sobre cómo prevenir las enfermedades causadas por el calor y cómo llamar a los servicios de emergencia.



TOOLBOX TALKS
Previniendo las Enfermedades Causadas por el Calor

Meeting Conducted By: _____ Date: _____

Comments: _____

Attendees:

Print	Signature	Print	Signature
1.		9.	
2.		10.	
3.		11.	
4.		12.	
5.		13.	
6.		14.	
7.		15.	
8.		16.	