

Company Name: _____ Dept: _____ Location: _____ Date: _____

#096

Consejos de OSHA para el Calor del Lugar de Trabajo OSHA TIPS FOR WORKPLACE HEAT

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 estas 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
- Dolor de cabeza
- Sudor abundante
- 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.

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.

Meeting Conducted By:

Meeting Attended By:

Print Name

Signature

Notes & Suggestions

Document Filing Reference