

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

#253

Previendo la Enfermedad del Calor

La enfermedad por calor incluye calambres por calor, desmayos, agotamiento por calor e insolación. Los trabajadores han muerto o han sufrido una enfermedad grave por problemas de estas condiciones. La enfermedad del calor se puede prevenir.

Conozca los síntomas de la enfermedad por calor

Esté atento a los síntomas en usted y sus compañeros de trabajo. *Si siente algún síntoma, informe a sus compañeros de trabajo y a su supervisor de inmediato, ya que puede necesitar ayuda médica. Sepa con quién hablar y cómo obtener ayuda antes de comenzar cada día de trabajo.*

Síntomas tempranos

Fatiga, sudoración intensa, dolor de cabeza, calambres, mareos, pulso alto, náuseas / vómitos.

Síntomas que ponen en peligro la vida

Alta temperatura corporal, piel roja, caliente y seca, confusión, convulsiones, desmayos.

Informe a su supervisor si es nuevo para trabajar en celo o ha tenido alguna enfermedad por calor anteriormente. Manténgase alerta al clima. Durante una ola de calor corre un mayor riesgo de enfermarte. Debe vigilarse a sí mismo y a sus compañeros de trabajo más de cerca, y es posible que deba beber más agua, tomar más descansos y utilizar otras medidas.

Beba suficiente agua fría y fresca Tome al menos una taza de 8 onzas (3 conos) cada 15 minutos durante todo el turno de trabajo. *No espere hasta que tenga sed para beber agua. No tomes alcohol. Evita el café Elija agua sobre refrescos.*

Tome descansos a la sombra para refrescarse. Use ropa adecuada: vestimenta holgada, ropa de algodón liviana y ligera, sombrero o gorra de ala ancha y bandana. Hable con su médico si tiene enfermedades como diabetes, toma medicamentos o sigue una dieta baja en sal.

Meeting Conducted By:

Meeting Attended By:

Print Name

Signature

Notes & Suggestions

Document Filing Reference