

Company Name: \_\_\_\_\_ Dept: \_\_\_\_\_ Location: \_\_\_\_\_ Date: \_\_\_\_\_

#253

## Previendo 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.

Meeting Conducted By:

Meeting Attended By:

\_\_\_\_\_

Print Name

\_\_\_\_\_

Signature

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Document Filing Reference

Notes & Suggestions

Filing Instructions: Copies of this "Tailgate Talk" should be filed in employer's safety training records and cross-referenced in each employee safety-training file. This is intended as a guide only- all rights reserved.

Filing Instructions: Copies of this "Tailgate Talk" should be filed in employer's safety training records. This is intended as a guide only- all rights reserved.