



SAFETY MONDAY

Special Edition: Stand Down Week

Los meses de temperatura caliente están por llegar. Empleados necesitan saber los síntomas de agotamiento por calor y de insolación de calor, sobre todo para los que expuestos a calor extrema a diario.

Recuerde mantenerse hidratado consumiendo una cantidad suficiente de líquidos y de descanso y sombra cuando esté trabajando. De acuerdo al National Weather Service, se estima que el calor mata a aproximadamente 130 personas al año, muchos de ellos durante el tiempo en que estaban trabajando.

Comuníquese con Centers for Disease Control and Prevention (CDC) o con OSHA para mayor información sobre el estrés de calor.

Agotamiento por calor

- Sudar alto
- Debilidad
- Piel fría, pálida
- Pulso muy rápido o muy lento
- Náusea y vomito
- Desmayos

Que hacer:

- Moverse a una localidad más fresca
- Recuéstese y desabroche/suéltese la ropa
- Aplique bandas o toallas fresca y mojadas a la mayor parte posible de su cuerpo
- Beba agua
- Si usted a vomitado y continúa, busque atención médica inmediatamente

Insolación de calor

- Temperatura corporal mayor de 103F grados
- Piel caliente, roja, seca y húmeda
- Pulso que late rápido y fuerte
- Pérdida de consciencia

Que hacer:

- Llame inmediatamente al 911 -- esto es una emergencia
- Mueva a la persona a un lugar más fresco
- Reduzca la temperatura corporal de la persona aplicándole toallas o telas frescas y mojadas o en una tina/baño de agua fresca
- No le de líquidos de beber