



SAFETY UNLIMITED, INC.

Consejo semanal sobre seguridad

Prepárese para el Calor

Las actividades intensas de mano de obra en clima caluroso pueden elevar la temperatura corporal más allá del nivel que normalmente se puede enfriar por sudoración. La enfermedad por calor inicialmente puede manifestarse como erupción por calor o calambres por calor, pero puede escalar rápidamente al agotamiento por calor y luego a golpe de calor si no se siguen medidas preventivas simples.

Si fuera necesario salir durante periodos prolongados durante las temperaturas máximas:

- Limite la cantidad de tiempo expuesto al calor hasta que esté completamente aclimatado.
- Hidrate su cuerpo adecuadamente bebiendo más líquidos antes, durante, y después de la exposición al calor.
- No espere beber hasta que tenga sed.
- No beba líquidos que contengan alcohol, cafeína, o grandes cantidades de azúcar, ya que provocan que su cuerpo pierda más líquido.
- Evite las bebidas muy frías – el fluido fresco (50°F-60°F) es ideal.
- Coma comidas ligeras – evite las comidas calientes y pesadas.
- Use ropa ligera y holgada de color claro.
- Tome respiros para descansar frecuentemente en un área sombreada fresca. Protéjase del sol usando un sombrero de ala ancha y protector solar que tiene SPF 15 o superior.
- Evite el exceso de esfuerzo – ve más lento y evite la actividad extenuante.
- Familiarícese con los signos y síntomas de alerta temprana de las diversas enfermedades relacionadas con el calor.



¡EL CALOR DE VERANO HA LLEGADO...MANTÉNGASE HIDRATADO!