SAFETY UNLIMITED, INC.

Consejo semanal sobre seguridad

Trabajando en Entornos Calurosos

Las actividades laborales intensas en clima caluroso pueden elevar las temperaturas corporales más allá del nivel que normalmente se puede enfriar sudando. 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 al golpe de calor si no se siguen las medidas preventivas simples.

Si Es Necesario Estar Afuera por Periodos Prolongados Durante Temperaturas Máximas:

- Limite la cantidad de tiempo que está en el calor hasta que esté completamente aclimatado.
- Hidrata su cuerpo adecuadamente bebiendo más líquidos antes, durante, y después de la exposición al calor.
- No espere hasta que tenga sed para beber.
- No beba líquidos que contengan alcohol, cafeína, o grandes cantidades de azúcar - hacen que su cuerpo pierda más líquido.
- Evite las bebidas muy frías - el líquido frío (50°-60°) es ideal.
- Coma comidas ligeras - evite las comidas calientes y pesadas.
- Use ropa ligera y holgada de color claro.
- Tome descansos frecuentes en un área fresca sombreada. Protéjase del sol usando un sombrero de ala ancha y aplicando protector solar de SPF 15 o superior.
- Evite el sobreesfuerzo - reduzca la velocidad y evite la actividad extenuante.
- Familiarícese con los signos y síntomas de las diversas enfermedades relacionadas con el calor – preste atención a estas alertas tempranas.

¡¡EL CALOR HA LLEGADO…MANTÉNGASE HIDRATADO!!

© 2018 Safety Unlimited, Inc.