Consejo semanal sobre seguridad

Seguridad en el Calor

El estrés por calor es una acumulación de calor corporal generado internamente por el uso muscular o externamente por el medio ambiente. El agotamiento por calor y el golpe de calor resultan cuando el cuerpo se ve abrumado por el calor. A medida que aumenta el calor, la temperatura corporal y la frecuencia cardíaca aumentan sin dolor.

Los trabajadores deben evitar la exposición al calor extremo, la exposición al sol, y la alta humedad cuando sea posible.

Recomendaciones para Trabajadores:

Cuando no se puede evitar estas exposiciones, los trabajadores deben tomar las siguientes medidas para prevenir el estrés por calor:

- Use ropa de color claro, holgada y transpirable, como algodón.
  - Evite la ropa sintética no transpirable.
- Aumenta en forma gradual hasta poder hacer el trabajo más pesado.
- Programe trabajos pesados durante las partes más frescas del día.
- Tome más descansos en calor y humedad extremo.
  - Tome descansos en la sombra o en un área fresca cuando sea posible.
- Beba agua con frecuencia. Beba suficiente agua para que nunca tenga sed.
- Evite las bebidas con cafeína, alcohol, y grandes cantidades de azúcar.
- Tenga en cuenta que la ropa de protección o el equipo de protección personal pueden aumentar el riesgo de estrés por calor.
- Controla su condición física y la de sus compañeros de trabajo.

¡¡NO SIEMPRE ESTÉ DE PIE EN EL CALOR…TOME AGUA Y SIÉNTESE!!

1-888-309-SAFE safetyunlimited.com info@safetyunlimited.com
2139 Tapo Street, Suite 228, Simi Valley, CA 93063-3478

© 2021 SAFETY UNLIMITED, INC.