



Consejo semanal sobre seguridad

El Calor Viene

Se acerca el verano y las temperaturas empiezan a subir. También aumenta el riesgo de enfermedades causadas por el calor. Se pueden prevenir las muertes y enfermedades relacionadas con el calor, pero cada año muchas personas sucumben a los efectos del calor. Las enfermedades relacionadas con el calor también son una causa subyacente de un alto porcentaje de incidentes no fatales.



Medidas Preventivas:

A medida que el índice de calor comienza a subir a niveles peligrosos, se deben tomar precauciones para evitar la posibilidad de una enfermedad relacionada con el calor. Siempre que sea posible, se debe considerar permanecer en el interior en áreas con aire acondicionado.

Recuerde:

Practique los siguientes hábitos de trabajo en caso de que deba salir al aire libre durante períodos de tiempo más largos cuando las temperaturas están aumentando:

- **Tómese su tiempo** para aclimatarte al calor. Poco a poco, pasa más tiempo en el calor.
- **Siempre** beba más líquidos para mantenerse hidratado (antes, durante y después de la exposición al calor).
- **¡No espere!** Hidrate su cuerpo antes de tener sed. Beba de 3 a 4 tazas de agua cada hora a partir del comienzo del turno.
- **Evite** los líquidos que contengan alcohol, cafeína o grandes cantidades de azúcar, ya que hacen que su cuerpo pierda más líquido.
- **Evite comer** comidas calientes y pesadas. Coma comidas ligeras.
- **Use** ropa ligera y holgada de colores claros.
- **Protege** su cuerpo del sol. Use sombreros de ala ancha. Aplíquese protector solar con FPS 15 o superior. Tome descansos frecuentes en un área fresca y sombreada.
- **Evita** sobreforzar su cuerpo. Reduzca su ritmo y evite las actividades extenuantes.
- **Familiarícese** con los primeros signos y síntomas de advertencia de las diversas enfermedades relacionadas con el calor.

¡EL CALOR VIENE...MANTÉNGASE HIDRATADO!