



COMPANY NAME: \_\_\_\_\_

Library 26-27

## La Seguridad en Climas Calurosos (Hot Weather Safety)

El verano ya está aquí; usted está expuesto a condiciones de calor y humedad. El calor y la alta humedad pueden representar problemas desastrosos. Cuando la humedad es alta y el cuerpo no puede enfriarse suficientemente a sí mismo a través del sudor, puede causar problemas de estrés por calor. Puesto que su trabajo es físicamente exigente, la exposición a estas situaciones eleva su riesgo de sufrir el estrés por calor. Esta enfermedad puede afectar su nivel de concentración y resistencia física, y puede causar cansancio y reducir su capacidad mental. Los casos más severos pueden causar calambres y agotamiento por el calor, así como la insolación.

Para protegerse de las enfermedades causadas por el calor, recuerde lo siguiente:

- Lleve a cabo el trabajo más pesado durante la parte del día que sea menos caluroso—generalmente temprano en la mañana.
- Tómese el tiempo necesario para adaptar su cuerpo al calor para así aumentar su tolerancia al calor.
- Mantenga su cuerpo hidratado. Beba bastantes líquidos, como agua fresca y bebidas deportivas con electrolitos.
- Evite tomar café, té, y bebidas gaseosas. Estos en realidad aumentan la deshidratación.
- Use prendas de algodón de colores claros y de ajuste suelto.
- Tome períodos frecuentes de descanso en áreas sombreadas y frescas.
- Evite consumir grandes cantidades de comida o comidas pesadas antes de trabajar en ambientes calurosos.

Aprenda a reconocer las señales y síntomas de enfermedades relacionadas con el calor:

- Las señales de calambres por el calor incluyen espasmos y calambres en sus músculos debido a la pérdida excesiva de sales a través del sudor. Si esto sucede, debe dejar de hacer lo que está haciendo, tomar un descanso, y reemplazar los electrolitos corporales con una bebida como Gatorade®.
- Los síntomas de agotamiento por el calor incluyen dolores de cabeza, mareos, delirios, debilidad, boca seca, náuseas, respiración rápida, y piel pálida, fría y húmeda. Si usted tiene cualquiera de estos síntomas, vaya a descansar inmediatamente a un área fresca y sombreada. Afloje o quítese ropa, y tome un poco de agua. Si no se siente mejor en unos minutos, llame a 911.
- Cuando sucede la insolación, su cuerpo ya no puede enfriarse a sí mismo. Esto representa una emergencia médica seria. Los síntomas incluyen piel pálida y roja, falta de sudor, confusión, irritabilidad, convulsiones, y pérdida de conciencia. Busque inmediatamente ayuda médica de emergencia. Mueva a la víctima a una área sombreada y fresca. Quite cualquier ropa pesada exterior y trate de mantener fresca a la persona.

Nunca ignore los síntomas de enfermedades relacionadas con el calor. Avísele inmediatamente a alguien, deje de hacer lo que esté haciendo, y enfríese.

.....  
**SAFETY REMINDER**  
.....

**Inclusive hasta broncearse con el sol puede aumentar su riesgo de cáncer.**

**Proteja su piel del sol con ropa o bloqueador solar.**

**NOTES:**

SPECIAL TOPICS /EMPLOYEE SAFETY RECOMMENDATIONS/NOTES:  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

S.A.F.E. CARDS® PLANNED FOR THIS WEEK:  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

REVIEWED SDS # \_\_\_\_\_ SUBJECT: \_\_\_\_\_

**MEETING DOCUMENTATION**

JOB NAME: \_\_\_\_\_

MEETING DATE: \_\_\_\_\_

SUPERVISOR: \_\_\_\_\_

ATTENDEES: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

*These instructions do not supersede local, state, or federal regulations.*