



Weekly Safety Meetings

Safety Training for the Construction Industry

© 2019 Safety Meeting Outlines, Inc.

Premium Membership

COMPANY NAME: _____

Library 27-27

Refrésquese Este Verano

(Be Cool This Summer)

Ya se acabaron los días fríos del invierno igual que la nieve y el hielo. Ahora que ya está aquí el clima caluroso, necesitamos adaptar nuestros estilos de vida y costumbres de trabajo de acuerdo a esto. Usted debe tomar las precauciones necesarias para protegerse de los efectos dañinos del calor y del sol. Trabajando en una obra de construcción puede exponerlo a los fuertes rayos del sol de verano, pero el ser precavido y planear puede ayudarlo a evitar las quemaduras del sol, el cáncer, y las enfermedades relacionadas con el calor.

Las quemaduras del sol suceden cuando la piel desprotegida está demasiado expuesta a los rayos ultravioletas (UV) del sol. Tenga en mente que las quemaduras constantes del sol pueden causar cáncer de la piel. El número de casos de cáncer de la piel en los Estados Unidos está subiendo a una tasa alarmante. El melanoma es la forma más seria de cáncer de la piel y representa más del 75% de las muertes debido al cáncer de la piel. Los rayos del sol son la fuente principal de radiación UV que causa el melanoma. Usted puede protegerse cubriéndose. Use ropa que no transmita los rayos o luz UV. Use una crema contra el sol con un factor de protección (SPF) de 15 o más. Trate de limitar su exposición al sol y no salir durante las horas más calientes del día.

El clima caliente también aumenta sus posibilidades de desarrollar un problema médico relacionado con el calor. Los calambres debido al calor, el agotamiento por el calor, y la insolación son comunes durante los meses calurosos de verano. Usted debe estar consciente de los síntomas:

Calambres debido al calor: los síntomas incluyen espasmos dolorosos en los músculos generalmente después del trabajo agotador.

Agotamiento por el calor: los síntomas incluyen dolores de cabeza, debilidad, náuseas, vómitos, desmayos, y piel pálida, fría y húmeda.

Insolación: los síntomas incluyen piel seca y pálida; sin sudor; piel caliente y roja; convulsiones; y pérdida del conocimiento.

Aquí presentamos algunas cosas que usted puede hacer para reducir la posibilidad de una enfermedad relacionada con el calor:

- Evite usar ropa pesada que mantiene el calor corporal y hace difícil la evaporación del sudor.
- Use suficiente ropa para proteger su piel de la luz del sol y evitar una quemadura por el sol.
- Beba suficientes líquidos, pero evite o limite las bebidas cafeinadas.
- Haga el trabajo más pesado durante la parte más fresca del día y tome períodos frecuentes de descanso en áreas frescas y sombreadas.
- Trabaje en parejas y vigile a su compañero. Esté pendiente de los síntomas de las enfermedades relacionadas con el calor.
- Evite consumir comidas excesivas o pesadas antes de trabajar en ambientes calurosos.

SAFETY REMINDER

Alta temperatura + alta humedad + trabajo físico = enfermedad por calor

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.