



# Weekly Safety Meetings

Safety Training for the Construction Industry

© 2019 Safety Meeting Outlines, Inc.

## Premium Membership

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

Library 28-26

# Manténgase Fresco Cuando Hace Calor

*(Stay Cool When It's Hot)*

¡Realmente hace mucho calor afuera! Con el inicio de la época calurosa, debemos asegurarnos que la exposición al calor no afecte nuestra salud y seguridad. Cualquiera podrá ser vulnerable al estrés que produce el fuerte calor de verano, pero como la gran parte del trabajo de la construcción se hace a la intemperie, somos más vulnerables que la mayoría de la gente. Debemos mantener la calma respecto a la seguridad en condiciones calurosas.

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades reportan que entre 1979 y 1999, la exposición al calor excesivo causó 8,015 muertes en los Estados Unidos. Esto significa que durante este período de 20 años, más gente murió a causa del calor excesivo que por todos los huracanes, relámpagos, tornados, inundaciones, y terremotos juntos. Aunque las condiciones climatológicas estén fuera de nuestro control, podemos tomar precauciones para prevenir las enfermedades y las muertes relacionadas con el calor durante estos meses más calurosos de verano. Lo que debemos de hacer es aprender a protegernos a nosotros mismos y a reconocer los síntomas de la enfermedad debido al calor.

Reduzca su riesgo de sufrir una enfermedad debido al calor excesivo protegiendo su cuerpo de adentro y afuera:

- **Use** ropa ligera, de color claro, y de ajuste suelto.
- **Evite** las quemaduras del sol usando crema bloqueadora de sol con un alto factor de protección solar (SPF).
- **Coma** una dieta balanceada en forma regular, y evite comidas pesadas durante la parte calurosa del día.

- **Beba** cantidades suficientes de líquidos para mantener su cuerpo hidratado; el agua y las bebidas con electrolitos son mejores.

- **Evite** las bebidas cafeinadas y el alcohol.

Las enfermedades más severas a causa del calor son el agotamiento por el calor y la insolación. Si usted o sus compañeros de trabajo no toman las medidas necesarias para tratar el agotamiento por el calor, la enfermedad podría avanzar a la insolación y posiblemente a la muerte. Los síntomas de agotamiento por el calor incluyen dolores de cabeza, mareos, debilidad, náusea, vómitos, y una piel pálida, fría y húmeda. Si su compañero de trabajo tiene cualquiera de estos síntomas, muévelo a un lugar fresco y sombreado. Aflójele y quítele la ropa. Trate de refrescar a la persona con ventilación, al rociar su piel con agua, o frotar su piel con una toalla mojada. Si la persona no se mejora, llame al 9-1-1. Los síntomas de insolación incluyen la piel caliente y seca, cambios en el color de la piel, comportamiento extraño, convulsiones o ataques, y pérdida del conocimiento. Llame inmediatamente al 9-1-1 si un compañero de trabajo tiene cualquiera de estos síntomas. Mientras espera la ayuda, mueva a la persona a un sitio fresco y sombreado, luego enfríe el cuerpo de la víctima colocando bolsas de hielo debajo de sus axilas y en su ingle.

### SAFETY REMINDER

**Trate de hacer el trabajo más pesado durante el período más fresco del día, y acuérdesese de tomar períodos de descanso frecuentemente.**

### 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.*