



Weekly Safety Meetings

Safety Training for the Construction Industry

© 2019 Safety Meeting Outlines, Inc.

Premium Membership

COMPANY NAME: _____

Library 29-25

Cómo mantenerse fresco durante el tiempo de calor

(Staying Cool in Hot Weather)

¿Se ha fijado en la temperatura últimamente? Hace calor, pero el trabajo de construcción continúa a pesar del calor y la humedad. Puesto que usted está expuesto a altas temperaturas durante los meses de verano, deberá estar consciente de los peligros adicionales para su seguridad y salud.

Altas temperaturas y seguridad: El trabajar con calor significa más que simplemente sentirse incómodo. Al aumentar la temperatura, también aumenta la frecuencia de los accidentes. Si sus manos están sudorosas, o si sus lentes de seguridad están empañados, es más probable que sucedan accidentes. Asimismo, cuando usted está continuamente expuesto al calor, su nivel de atención y sus capacidades físicas disminuyen. El malestar físico que siente con el calor podrá hacerlo más propenso a hacer las cosas rápidamente y pasar por alto los riesgos de las tareas peligrosas.

Enfermedades relacionadas con el calor: La insolación es la enfermedad más grave relacionada con el calor porque puede ser fatal si no se trata en forma rápida y apropiada. Ocurre cuando aumenta la temperatura del cuerpo, pero su cuerpo no suda para reducir la temperatura. Los órganos internos dejan de funcionar por el calor excesivo. Los síntomas de insolación incluyen la confusión, delirio, pérdida del conocimiento y una temperatura corporal de 105°F o mayor. La piel de la víctima está normalmente caliente, seca y enrojecida o de color disparejo. Se requiere ayuda médica inmediatamente. Mientras espera, mueva la víctima a un área fresca, moje toda su ropa con agua fresca y abanique el cuerpo para mejorar el enfriamiento.

El agotamiento por el calor es una forma leve de enfermedad por el calor causada por una sudoración excesiva, sin el reemplazo adecuado de líquidos y sales. Los síntomas incluyen extrema debilidad, fatiga, náuseas o dolor de cabeza; junto con piel fría y húmeda y un aspecto pálido o enrojecido. Lleve a la víctima a descansar en un lugar fresco, a que se afloje la ropa y tome líquidos lentamente. Los casos graves requieren atención médica profesional.

Prevención de enfermedades y conservación de la seguridad: Prevenga los peligros de seguridad y salud permitiéndole a su cuerpo a adaptarse al calor. A su cuerpo le toma de 5 a 7 días adaptarse para que el calor sea más soportable. El descanso y alimentación adecuados también ayudan a mantener un alto nivel de tolerancia al calor.

Reduzca su ritmo, tómese descansos con frecuencia en áreas frescas y trate de dejar las actividades más agotadoras para la parte menos calurosa del día. Reduzca al mínimo el calor en su área de trabajo abriendo ventanas, usando ventiladores o trabajando en áreas ventiladas. En un día, un trabajador expuesto al calor puede producir de 2 a 3 galones de sudor. Es importante que usted tome tanta agua como la que pierde por el sudor. No use la sed como un indicador de cuando tomar líquidos. Tome líquidos con frecuencia.

.....
SAFETY REMINDER
.....

Usted tiene que mantener la cabeza fresca para trabajar en el calor. Recuerde usar crema bloqueadora de sol así como prendas protectoras de vestir adecuadas.

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.