



Weekly Safety Meetings

Safety Training for the Construction Industry

© 2019 Safety Meeting Outlines, Inc.

Premium Membership

COMPANY NAME: _____

Library 32-27

Primeros auxilios para las enfermedades relacionadas con el calor

(First Aid for Heat-Related Illnesses)

El verano ya llegó; ¿sabe usted los procedimientos básicos de primeros auxilios para las lesiones relacionadas con el calor? Como trabajador de la construcción, es probable que usted estará trabajando afuera en donde las temperaturas llegan a más de 90 o hasta los 100 grados. Cuando usted trabaja en el sol, ponga suma atención en cómo se siente bajo los efectos del calor y la humedad. Al trabajar incansablemente o descuidadamente en el calor de verano, usted está expuesto a sufrir un accidente o una enfermedad relacionada con el calor.

Las enfermedades relacionadas con el calor son un verdadero peligro durante los meses calurosos de verano. Nunca debe tomar una actitud de "no me tengo que preocupar, me acostumbraré a la temperatura."

La insolación, o la hipertermia, que es una emergencia médica que puede poner en peligro su vida, sucede cuando el cuerpo se sobrecalienta y los sistemas internos comienzan a dejar de funcionar. Algunos síntomas y señales de la insolación incluyen la piel caliente y seca, el pulso y la respiración acelerados, debilidad, mareos, comportamiento extraño o alucinaciones, pérdida del sentido, o cualquier combinación de estos síntomas. Si la temperatura normal de una víctima no se restablezca rápidamente, la persona morirá o quedará discapacitada permanentemente. Todas las víctimas de la insolación necesitan tratamiento médico inmediatamente. Si usted sospecha de insolación: llame al 911. Mientras está esperando la llegada de los paramédicos, enfríe a la víctima al abanicarlo, quitarle la ropa pesada, y/o mojar con agua su ropa.

El agotamiento por el calor sucede cuando el mecanismo que controla el calor del cuerpo está sobreactivado. Las señales y síntomas podrán incluir sudor profuso, sed intensa, piel fría y húmeda, pulso débil y acelerado, cansancio, pérdida de la coordinación o cualquier combinación de estos síntomas. El tratamiento de primeros auxilios incluye mover la persona a la

sombra, aflojarle su ropa, elevar sus piernas, y enfriar a la víctima con compresas frías envueltas en toallas o toallas húmedas, tan pronto como sea posible. Vigile a la persona por espacio de 30 minutos. Si su condición no mejora, obtenga atención médica.

Los calambres debido al calor son espasmos musculares dolorosos o calambres en el abdomen, brazos, o piernas causados por una pérdida excesiva de fluidos corporales a través del sudor. El tratamiento para los calambres debido al calor es similar al del agotamiento por el calor: descanse en la sombra y enfríese. Aunque los calambres debido al calor son dolorosos, generalmente no resulten en daños permanentes.

Considere los siguientes lineamientos para ayudarlo a evitar las emergencias relacionadas con el calor. Aléjese de los rayos directos del sol durante las horas más calientes del día (11am a 4pm). Use ropa ligera de algodón y de colores claros. Manténgase hidratado al beber mucha agua. Evite el alcohol, bebidas cafeinadas, y comidas pesadas durante los días calurosos. Haga las cosas en etapas—tome períodos de descanso normales para enfriarse. Obtenga atención médica a la brevedad posible si comienza a sentirse enfermo.

Observe a sus compañeros de trabajo en cuanto a los síntomas de enfermedades relacionada con el calor. Recuérdeles que deben mantenerse hidratados y deben tomar descansos frecuentes.

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

El verano también significa protegerse de los rayos directos dañinos del sol. La radiación ultravioleta del sol puede dañar su piel y causar cáncer de la piel. Use crema bloqueadora de sol y tápese con prendas protectoras de vestir.

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.