

12.33 | Weather MEETING DOCUMENTATION

MEETING DATE: _____

TIME / SHIFT: _____

LOCATION: _____

CONDUCTED BY: _____

ATTENDEES: _____

SAFETY REMINDER

No trabaje solo en entornos calientes. Avísele a su supervisor inmediatamente si nota cualquier síntoma de una enfermedad relacionada con el calor en usted mismo o en uno de sus compañeros de trabajo.

Quando hace calor en la planta

Ah, los días perezosos y flojos de verano. Para algunas personas, esto significa viajes a la playa. Pero para la mayoría de nosotros, aun tenemos que ir al trabajo durante la mayor parte del tiempo. Y las altas temperaturas afuera pueden aumentar las temperaturas adentro de la planta. El resultado puede provocar enfermedades relacionadas con el calor, como urticaria por el calor, calambres causados por el calor, agotamiento por el calor y—en algunos casos—incluso insolación.

Los síntomas iniciales de una enfermedad relacionada con el calor incluyen: sudor profuso, dolor de cabeza, náuseas o vómitos, mareos, o rápidos latidos del corazón. Si tiene estos síntomas usted necesita enfriarse inmediatamente. ¡La insolación es una emergencia médica! Los síntomas incluyen confusión, desmayos, convulsiones, exceso de sudor o no sudar, o una temperatura muy alta. Llame al 911 y trate de enfriar a la víctima.

Aquí hay algunas estrategias que pueden mantenerlo saludable cuando el taller de la fábrica se pone muy caliente:

- Siga las reglas generales y lineamientos del programa de estrés por calor de la planta.
- Use ventiladores, ventilación, y aire acondicionado para ayudar a controlar la temperatura del taller de la fábrica.
- Si usted es nuevo en trabajar en entornos calientes, aumentar gradualmente su tiempo de exposición al calor puede ayudar a que su cuerpo se ajuste al calor. Hable con su supervisor para preguntarle si esto es posible.
- Tome descansos frecuentes y cortos en áreas frescas, con brisa, o con aire acondicionado.
- Cuando pueda, programe los trabajos muy calientes durante períodos del día más frescos.
- Beba agua para prevenir la deshidratación: 1 taza cada 15–20 minutos. No espere a tener sed. Cuando tiene sed significa que ya está comenzando a deshidratarse.
- Asegúrese de tener buena salud para trabajar en entornos calientes. Estar en buenas condiciones físicas hará que sea más fácil para que su cuerpo haga frente al calor. Usted se sentirá mejor y será más productivo.
- Obtenga el descanso que necesita para mantenerse saludable. Si está muy cansado o si incluso está un poco resfriado, tal vez estará más propenso a sufrir una enfermedad relacionada con el calor.
- Use EPP que lo puede mantener fresco, tal y como delantales reflectantes, o cintas para la cabeza o bandas para el cuello que ofrecen frescura.

Las altas temperaturas también aumentan el riesgo de peligros en el lugar de trabajo como problemas de sujeción causados por manos sudorosas, problemas de la vista causados por lentes de seguridad empañados, y caídas causadas por mareos. Sea inteligente cuando haga calor. Tome un descanso en un área fresca y beba agua antes de que el calor lo ponga en peligro o lo enferme.

Notes
