

14.30 | Weather MEETING DOCUMENTATION

MEETING DATE:

TIME / SHIFT:

LOCATION:

CONDUCTED BY:

ATTENDEES:

SAFETY REMINDER

No consuma alcohol antes de trabajar en el calor. El alcohol reducirá su tolerancia al calor y aumenta su riesgo de desarrollar alguna enfermedad relacionada con el calor.

Trabajando en el calor

El sobrecalentamiento en el trabajo puede reducir su productividad y puede aumentar las posibilidades de accidentes, lesiones y enfermedades. El taller de la fábrica puede calentarse muchísimo. Cuando hay mucho calor y es difícil el trabajo, usted puede desarrollar alguna enfermedad relacionada con el calor que puede causar erupción, calambres, agotamiento, desmayos, desorientación, y hasta la muerte. Los trabajos en el calor también aumentan el riesgo general de sufrir una lesión. Las palmas de las manos sudorosas pueden causar que se le resbale o se le zafe una herramienta. Los lentes de seguridad empañados reducen su visión. Cuando usted se siente mareado, no piensa claramente y no puede reaccionarse a los peligros tan rápidamente.

Aquí le damos algunos lineamientos para ayudarlo a mantenerse fresco cuando hay mucho calor:

- Use ropa de colores claros, de ajuste suelto y respirable como algodón al trabajar en entornos calientes. No use ropa de materiales sintéticos no respirables.
- Aísle las fuentes de calor radiante, como hornos y calderas. Considere aumentar la distancia entre su área de trabajo y la fuente de calor. Tal vez podrá poner escudos o barreras entre usted y la fuente para reflejar o absorber el calor. Tal vez el equipo o proceso que produce el calor puede ser cambiado.
- Disminuya su exposición, al limitar el tiempo que pasa en los entornos calientes. Dese suficiente tiempo para recuperarse y refrescarse tomando descansos frecuentes y cortos en un área fresca.
- Use herramientas y equipo—como los dispositivos para el manejo de materiales— para facilitar su trabajo. No sea demasiado orgulloso de no pedir ayuda de un compañero de trabajo cuando necesita que le den una mano.
- Deje que su cuerpo se adapte al calor. Al empezar un trabajo en un entorno caliente, toma tiempo—días o hasta semanas—para que su cuerpo se adapte al calor. Asegúrese de tomarlo con calma al principio. Gradualmente aumentará su tolerancia a trabajar en el calor.
- Conozca los síntomas y señales tempranas de las enfermedades relacionadas con el calor. Usted debe estar pendiente de síntomas como mareos, debilidad, tropiezos, irritabilidad, desorientación, cambios en el color de la piel, mucho sudor (o algo peor, como no sudar), o hasta un malestar o sensación general de estar enfermo. Use un sistema de apoyo entre compañeros para que usted y sus compañeros de trabajo se cuiden los unos a los otros. Hable con su supervisor inmediatamente si un compañero de trabajo necesita refrescarse.
- Manténgase hidratado. Beba agua fresca—no café, refrescos/soda, o bebidas de energía—durante todo su turno de trabajo, más o menos una taza cada 15 a 20 minutos.

¡Venza al calor antes de que el calor lo venza a usted!

Notes
