

ADVERTENCIA DE PELIGRO

CPWR
THE CENTER FOR CONSTRUCTION
RESEARCH AND TRAINING

TRABAJANDO EN EL CALOR



¿Estoy en peligro?

OSHA dice que cada año, miles de trabajadores se enferman debido a por agotamiento por calor o insolación.

Algunos incluso mueren.

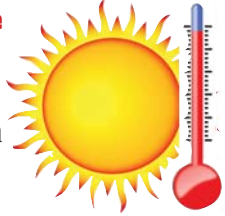
Usted está en riesgo si:

- ▶ Trabaja en condiciones calientes y húmedas
- ▶ Hace trabajo/labor física pesada; y
- ▶ No toma suficiente agua.

Este riesgo es aun mayor para los trabajadores que no están acostumbrados al calor.

Pero usted puede protegerse

y sentirse mejor mientras trabaja, vistiéndose para el clima caluroso y tomando descansos frecuentes para tomar agua y sombra.



Que buscar...

Señales de **Agotamiento Debido al Calor:**

- ▶ Debilidad y piel húmeda
- ▶ Dolor de cabeza, mareo, o desmayo
- ▶ Náuseas o vómitos

Señales de **Insolación:**

- ▶ Confusión o desmayo
- ▶ Puede que pare de sudar – piel caliente y seca
- ▶ Convulsiones

Pida ayuda si usted o un compañero demuestra estas señales. **LA INSOLACIÓN ES UNA EMERGENCIA MÉDICA Y PUEDE SER FATAL.** Si un compañero de trabajo demuestra señales de insolación, **llame al 911.**



**Si piensa que usted
está en peligro:**

Contacte a su supervisor.
Contacte a su sindicato.

Llame a la OSHA
1-800-321-OSHA

Protéjase ...



1 Vístase para condiciones calientes

Use ropa que sea:

- ▶ De color claro (blanco, etc.)
- ▶ Suelta
- ▶ Liviana

El uso de ropa pesada o equipo de protección personal puede aumentar su riesgo y puede necesitar pausas más frecuentes para descansar y tomar agua.



FOTO CORTESÍA DE CAL-OSHA

2 Tome Agua

Tome agua cada 15 minutos cuando trabaje en condiciones calientes

NUNCA espere hasta que tenga sed para tomar agua. **NO** tome bebidas alcohólicas y **EVITE** la cafeína.



FOTO CORTESÍA DE NEIL LIPPY

3 Tome Descansos

Tome descansos frecuentes en áreas con sombra, frescas o con aire acondicionado.

Si ve a un compañero de trabajo con síntomas de **Agotamiento debido al Calor**, hable.

Si ve a un compañero con síntomas de **Insolación**, ¡busque atención médica inmediatamente!

Su empleador debe:

- ▶ Tener un programa de prevención de enfermedades por el calor y un plan de emergencia.
- ▶ Proveer entrenamiento en los peligros del calor y los pasos para prevenir enfermedades causadas por el calor.
- ▶ Proveer agua limpia y fría – alrededor de 4 tazas (dos botellas de 16 onzas) cada hora.
- ▶ Planear descansos frecuentes en áreas con sombra o áreas frescas.
- ▶ Aumentar gradualmente la carga de trabajo para los trabajadores nuevos al trabajo en el calor.

**Aprenda más sobre
las enfermedades causadas
por el calor y como prevenir las**

<http://bit.ly/CPWRHotWeather>

Para recibir copias de esta tarjeta de advertencia de peligro y tarjetas sobre otros temas,

Llame 301-578-8500