

Protéjase contra la exposición al calor.

Usted está en riesgo si usted:

Es nuevo en el trabajo



Trabaja en condiciones cálidas y húmedas



Realiza un trabajo físico pesado



No toma suficiente agua

Vista apropiadamente

Use ropa que sea:

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



Si necesita usar ropa pesada o equipo de protección personal, como ropa impermeable, es posible que necesite pausas más frecuentes para descansar, tomar agua y sombra.

Tome agua y tome descansos



- ☀ Tome descansos frecuentes en áreas con sombra.
- ☀ Tome 1 vaso (8 onzas) de agua cada 15-20 minutos.
- ☀ **NO** espere hasta que tenga sed para tomar agua.
- ☀ **NO** tome bebidas alcohólicas y **EVITE** la cafeína.

Conozca las señales de advertencia

Agotamiento Debido al Calor:



Debilidad y piel húmeda



Dolor de cabeza, mareo, o desmayo



Nauseas o vómitos

Insolación:



Sudoración excesiva o piel roja, caliente y seca



Confusión o desmayo



Convulsiones

Busque asistencia médica

LA INSOLACIÓN ES UNA EMERGENCIA MÉDICA

Esté atento a sus compañeros de trabajo, si ve las señales de advertencia, ¡actúe!

Llame al 911

Obtener ayuda puede ser la diferencia entre la **vida** y la **muerte**.



GRÁFICOS CORTESÍA DE: BRENT MAXWELL, W. X. CHEE, STEPHANIE WALTERS, MATEUS DIAS GOMES, GAN KHOON LAY, AND LUIS PRAD OE NOUN PROJECT.

Aprenda más sobre las enfermedades relacionadas con el calor y cómo prevenirlas en <http://bit.ly/CPWRHotWeather>

A través de la Alianza de OSHA y CPWR, CPWR desarrolló esta infografía solo con fines informativos. No necesariamente refleja los puntos de vista oficiales de OSHA o del Departamento de Trabajo de los EE. UU.

© 2018, CPWR-EI Centro para la Investigación y Capacitación en la Construcción. Todos los derechos reservados. CPWR es el brazo de investigación y entrenamiento de NABTU. La producción de este documento fue respaldada por el acuerdo cooperativo OH 009762 del Instituto Nacional de Seguridad y Salud Ocupacional (NIOSH). Los contenidos son responsabilidad exclusiva de los autores y no representan necesariamente las opiniones oficiales de NIOSH.