

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 por agotamiento por calor o insolación. **Algunos incluso mueren.**

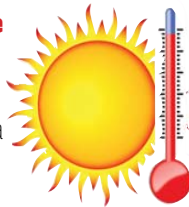
Usted está en riesgo si:

- ▶ 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.



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.



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 prevenirlas

<http://bit.ly/CPWRHotWeather>

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

Llame 301-578-8500