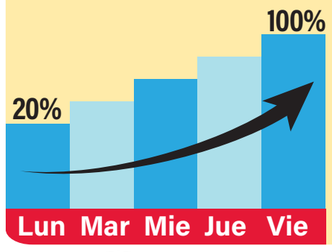
Consejos para Prevenir las Enfermedades Relacionadas con el Calor en el Trabajo

La exposición al calor al trabajar al **aire libre** y en **espacios interiores** puede ser peligrosa.

Maneras de Protegerse a Usted y a los Demás

Modere Su Actividad. Casi 3 de cada 4 muertes por el calor ocurren durante la primera semana de trabajo.



- ✓ Los trabajadores **nuevos** y los que **regresan** necesitan adaptarse al calor (aclimatarse) y tomar descansos frecuentes.
- ✓ **Siga la Regla de 20%.** El primer día, no trabaje más de 20% de la duración del turno a intensidad plena en el calor. Aumente la duración del tiempo a intensidad plena no más de 20% al día hasta que los trabajadores estén acostumbrados a trabajar en el calor.

Beba Agua Fría

Beba agua fría aun si no tiene sed — al menos 1 vaso cada 20 minutos.

Tome Descansos

Tome suficiente tiempo para recuperase del calor dada la temperatura, humedad y condiciones.

Busque Sombra o un Área Fresco

Tome descansos bajo la sombra o en un sitio fresco.

Use Ropa Adecuada

Use sombrero y ropa liviana, de color claro, holgada y respirable de ser posible.

Esté Pendiente a Sus Compañeros

Vigile a usted y a los demás por signos de enfermedades relacionadas con el calor.

Si Usa una Cubierta Facial

Cambie su cubierta facial si se moja o ensucia. Pregunte frecuentemente si los demás están bien.

Primeros Auxilios en Caso de Enfermedades Relacionadas con el Calor

¡Los siguientes son señales de una emergencia médica!

- Pensamiento o comportamiento anormal
- Dificultad para hablar
- Convulsiones
- Pérdida de conocimiento (desmayo)

1 » LLAME AL 911 DE INMEDIATO

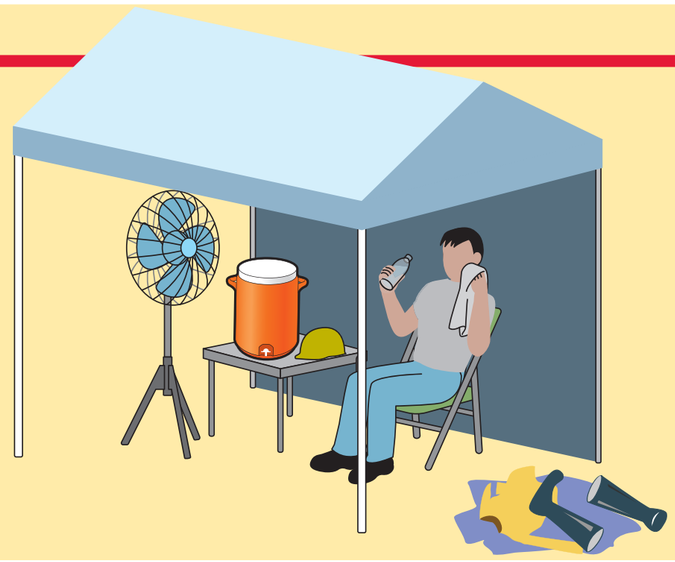
2 » ENFRIE INMEDIATAMENTE AL TRABAJADOR CON AGUA O HIELO

3 » PERMANEZCA CON EL TRABAJADOR HASTA QUE LLEGUE LA AYUDA

Observe cuidadosamente cualquier señal de enfermedades relacionadas con el calor y actúe rápido. En caso de duda, llame al 911.

Si el trabajador experimenta:

- Dolor de cabeza o nauseas
- Debilidad o mareos
- Sudor abundante o caliente, piel seca
- Alta temperatura corporal
- Sed
- Disminución del gasto urinario



Tome estas acciones:

- » Dar de beber agua fria
- » Quitar la ropa innecesaria
- » Mover a un área más fresco
- » Enfriar con agua, hielo o ventilador
- » No dejar al trabajador solo
- » Buscar ayuda médica de ser necesario

OSHA® Administración de Seguridad y Salud Ocupacional

Para más información: 1-800-321-OSHA (6742)
TTY 1-877-889-5627 www.osha.gov/heat

La ley federal le concede el derecho a un lugar de trabajo seguro. Usted tiene el derecho de expresar sus preocupaciones sobre peligros sin miedo a represalias. Visite **www.osha.gov/workers** para información sobre cómo presentar una denuncia confidencial ante OSHA y solicitar una inspección.

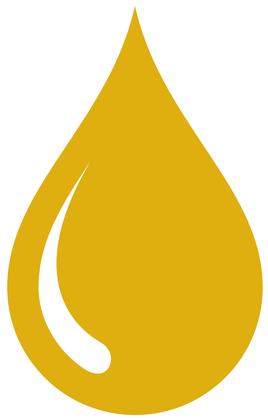
OSHA 3432-05R 2021

¿Deshidratado? Revise el color de su orina.

Bien hidratado
Mantenga su hidratación.

Hidratado
Beba un poco más agua para mantenerse hidratado.

Deshidratado
Beba agua hasta que esté bien hidratado.



Severamente deshidratado
¡Beba agua inmediatamente!

¡No espere para hidratarse! Prevenga las enfermedades relacionados con el calor.

Prevención de enfermedades relacionados con el calor

osha.gov/heat

OSHA®
Administración de Seguridad y Salud Ocupacional