Charla de seguridad

Enfermedades por calor

El agua, cómo acostumbrarse al calor y las señales de agotamiento y golpe de calor.

El calor puede tumbar a un trabajador fuerte y con experiencia en un día cualquiera, y quien no está acostumbrado corre más riesgo. Esta charla cubre el agua, cómo acostumbrarse y las señales de agotamiento y golpe de calor.

Punto clave **La confusión con calor es golpe de calor hasta que se demuestre lo contrario. Llame al 911 y enfríe.**

Lo que pasó

En Chicago, en 2012, un trabajador de 36 años instalaba tubería eléctrica en una zanja sin sombra en su primer día de trabajo. Le dio golpe de calor y murió. Comunicado de citación de OSHA, dic. 2012

Tome agua antes de tener sed

Con trabajo moderado en el calor, tome como 1 taza (8 onzas) de agua cada 15 a 20 minutos. En días largos de mucho sudor, agregue bebidas con electrolitos. Evite el alcohol y bebidas con mucha cafeína o azúcar.

Sepa dónde están el agua fresca y la sombra antes de empezar.

Acostúmbrese poco a poco

El cuerpo tarda de 7 a 14 días en acostumbrarse a trabajar con calor. Un trabajador nuevo empieza con no más del 20% de un día normal en el calor y sube no más del 20% al día. Si ya ha trabajado con calor, empiece con no más de medio día.

Agotamiento por calor

Fíjese en usted y en su compañero: dolor de cabeza, náusea, mareo, debilidad, irritabilidad, sed y mucho sudor.

Sáquelo del calor, dele sorbos de agua fresca, quítele capas de más y enfríele cabeza, cara y cuello con agua fría. Que lo revisen en una clínica y que alguien se quede con él.

Golpe de calor

Confusión, hablar arrastrado, desmayo, convulsiones y piel caliente y seca o mucho sudor son golpe de calor. Puede matar. Llame al 911 y quédese con la persona.

Llévela a la sombra y enfríela rápido. Moje su ropa con agua fresca, ponga trapos fríos o hielo en cabeza, cuello, axilas e ingle, y échele aire.

Pregúntele al equipo

1. ¿Dónde están hoy el agua y la sombra en esta obra?
2. ¿Quién en la cuadrilla es nuevo trabajando con calor esta semana?
3. ¿A quién cuida usted hoy y quién lo cuida a usted?

Lista de asistencia

Enfermedades por calor

Fecha _____ **Obra o proyecto** _____

Presentada por _____ **Compañía** _____

#	Nombre (letra de molde)	Firma	Cuadrilla o compañía
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			

Al firmar, confirma que asistió a esta charla y tuvo la oportunidad de hacer preguntas.