

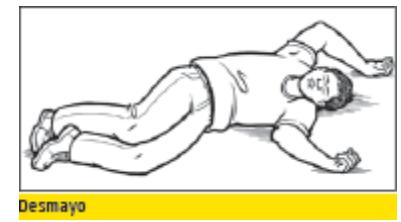
Los efectos del calor

Dos tipos de enfermedades por calor:

Agotamiento



Insolación



OJO con los primeros síntomas. Podrían necesitar atención médica.
Las personas reaccionan de diferentes maneras.
Podrían tener unos cuantos de estos síntomas o la mayoría de ellos.

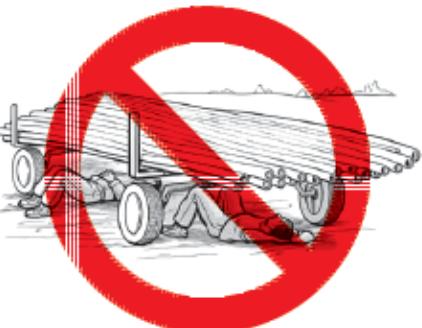
¡Manténganse seguros y sanos!

AGUA. SOMBRA. DESCANSOS. *Sin ellos no se puede trabajar.*

Tomen agua aunque no tengan sed – cada 15 minutos.



Descansen en la sombra.



Estén pendientes de sus compañeros.



Usen sombrero y ropa ligera de colores claros.



No deben esforzarse demasiado los primeros días que trabajan en el calor. Tienen que acostumbrarse. Tomen descansos en la sombra—por lo menos 5 minutos para refrescarse.

Estén listos para una emergencia

El calor mata – ¡Consigan ayuda de inmediato!

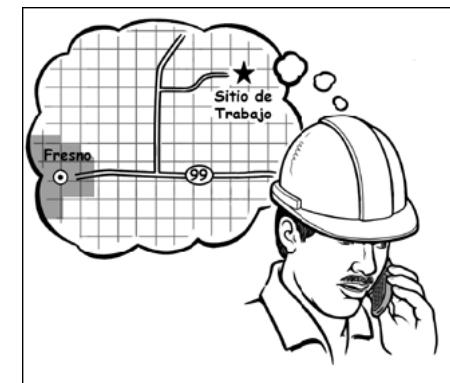


Si alguien en la cuadrilla tiene síntomas:

- 1) Avísenle a la persona en su cuadrilla que tiene un teléfono/radio para que se comunique con el supervisor — necesitan ayuda médica.
- 2) Empiecen a darle primeros auxilios hasta que llegue la ambulancia.
- 3) Muevan a la persona a la sombra para refrescarla.
- 4) Dénle agua, poco a poco, siempre y cuando no esté vomitando.
- 5) Aflójenle la ropa.
- 6) Ayúdenle a refrescarse. Usen un abanico, pónganle compresas de hielo en la ingle y las axilas, o empapen la ropa con agua fresca.

Cuando pidan ayuda médica, asegúrense de que:

- Estén listos para describir los síntomas.
- Sepan describir su ubicación y cómo llegar a su lugar de trabajo.

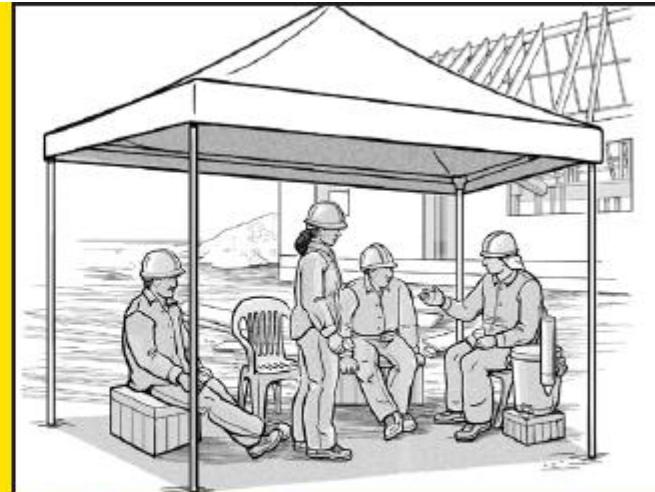


¡Se pueden prevenir las enfermedades por calor!

En nuestro lugar de trabajo, tenemos:



Agua



Sombra para descansar y refrescarse

Tomamos precauciones adicionales durante las olas de calor o cuando aumenta el calor. Podríamos cambiar las horas de trabajo y todos necesitamos aun más agua y descansos.



Capacitación y plan de emergencia