



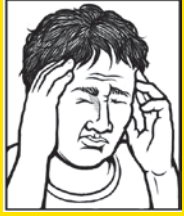
Los efectos del calor

Dos tipos de enfermedades por calor:

Agotamiento



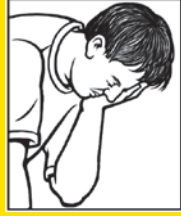
Mareos



Dolor de cabeza



Mucho sudor



Debilidad



Calambres



Náuseas y vómitos



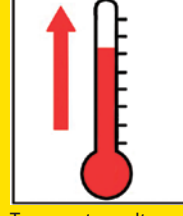
Pulso rápido



Insolación



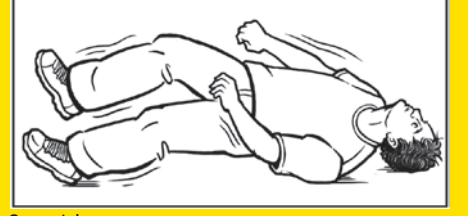
Piel colorada, caliente y seca



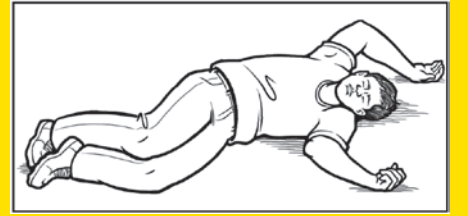
Temperatura alta



Desorientación



Convulsiones



Desmayo



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.

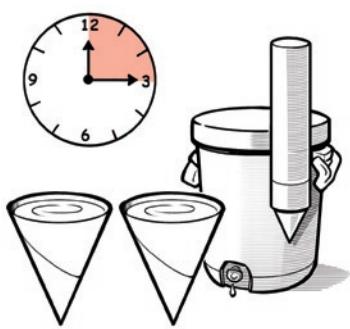
1



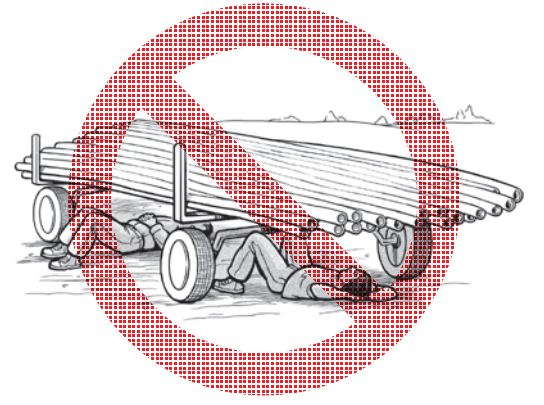
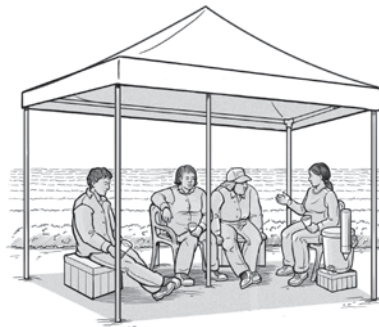
¡Manténganse seguros y sanos!

AGUA. SOMBRA. DESCANSO. Sin ellos no se puede trabajar.

Tomen agua aunque no tengan sed – cada 15 minutos.



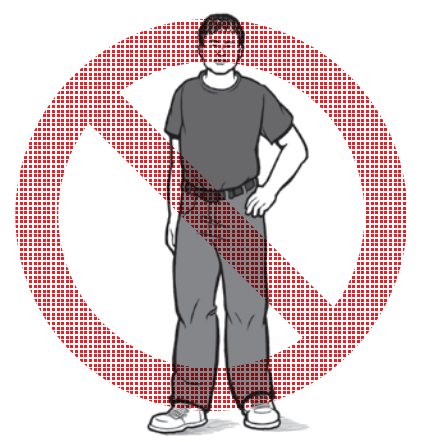
Descansen en la sombra.



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.

2



Estén listos para una emergencia

El calor mata – ¡Consigan ayuda de inmediato!



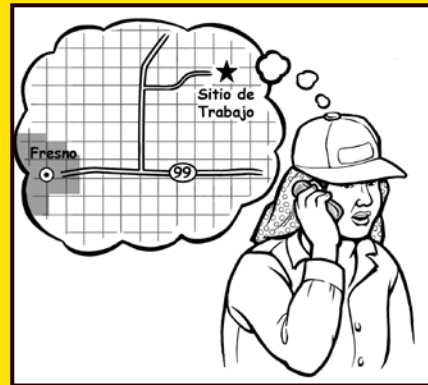
Si alguien en la cuadrilla tiene síntomas:

- 1) Avisenle 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) Dénde 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:

3

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



Los trabajadores no deben de pagar por las ambulancias ni el cuidado médico.



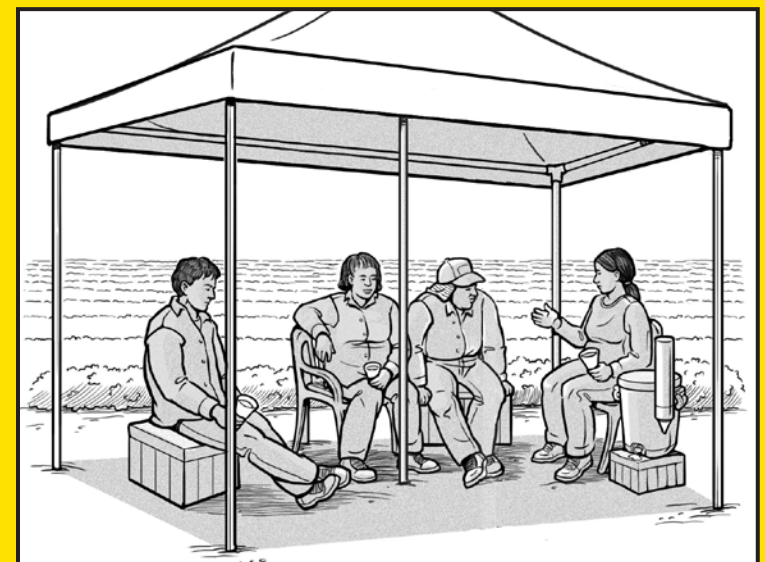
¡Se pueden prevenir las enfermedades por calor!

En nuestro lugar de trabajo, tenemos:



Agua

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.



Sombra para descansar y refrescarse



Capacitación y plan de emergencia

4