



SAFETY MADE SIMPLE ONLINE UNIVERSITY
SETTING THE STANDARD FOR ONLINE SAFETY TRAINING

WWW.SAFETYMADESIMPLE.COM

TOME 5 – Enfermedades relacionadas con el calor

Charlas de seguridad de cinco minutos

El golpe de calor y el agotamiento por calor son enfermedades relacionadas con el calor. Estas enfermedades son causadas por la exposición a altas temperaturas y humedad, bajo consumo de líquidos, exposición directa al sol, movimiento limitado del aire, esfuerzo físico y uso de ropa voluminosa o equipo de protección. Los síntomas asociados con el golpe de calor incluyen confusión, pérdida de conciencia y convulsiones. Los síntomas asociados con el agotamiento por calor incluyen dolor de cabeza, náuseas, mareos, debilidad, irritabilidad, confusión, sed y sudoración intensa. Si un trabajador muestra los síntomas de un golpe de calor o agotamiento, busque inmediatamente atención médica.



Para prevenir enfermedades relacionadas con el calor, implemente lo siguiente:

- Utilice la aplicación para teléfonos inteligentes "Heat" de OSHA - La aplicación permite a los trabajadores y supervisores calcular el índice de calor para su sitio de trabajo y muestra un nivel de riesgo para los trabajadores al aire libre. Los trabajadores y supervisores pueden recibir recordatorios sobre las medidas de protección que deben tomarse en cada nivel de riesgo, recordatorios sobre beber suficientes líquidos, programar descansos, planificar y saber qué hacer en una emergencia, ajustar las operaciones de trabajo, aumentar gradualmente la carga de trabajo para los nuevos trabajadores y capacitar sobre los signos y síntomas de la enfermedad por calor.
- Agua/Descanso/Sombra – Asegúrese de que el agua potable fría esté disponible y accesible. Evite las bebidas que contengan cafeína, que pueden causar deshidratación. Anime a los trabajadores a beber un litro de agua cada hora. Proporcione y asegúrese de que las ubicaciones completamente sombreadas o con aire acondicionado estén disponibles para descansar y refrescarse durante los descansos.
- Modificar horarios de trabajo/Planificar por adelantado: modifique los horarios de trabajo para reducir la exposición al calor. Considere lo siguiente:
 - Reprogramar el trabajo al aire libre no esencial para días con un índice de calor reducido.
 - Realizar trabajos físicamente exigentes durante las horas más frías del día.
 - Tome descansos de rutina para hidratarse y descansar en áreas frías/sombreadas.
 - Rotar con otros trabajadores con frecuencia para permitir descansos e hidratación.

*For more information on our Ag Industry specific training,
contact us at 844-8SAFETY or www.safetymadesimple.com*

Fecha de presentación: _____

Nombre del presentador: _____

Reconocimiento:

| | | |
|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| _____ Firma del empleado | _____ Firma del empleado | _____ Firma del empleado |
| _____ Firma del empleado | _____ Firma del empleado | _____ Firma del empleado |
| _____ Firma del empleado | _____ Firma del empleado | _____ Firma del empleado |
| _____ Firma del empleado | _____ Firma del empleado | _____ Firma del empleado |

Notas de la discusión en grupo / comentarios:
