



SAFETY MONDAY®

ENFERMEDAD DEL CALOR/ HEAT ILLNESS



Beba agua aun cuando no tiene sed. 8 oz, cada 20 minutos para asegurarse de que este correctamente hidratado. Asegúrese dejar que su cuerpo se recupere de la actividad. El calor, la humedad, y las condiciones del tiempo son factores para considerar.

Lleve puesto ropa de colores claros, holgada y transpirable y un sombrero con ala para proveer protección adicional.

Los empleados que no están acostumbrados a trabajar en el calor también necesitan tiempo para aclimatarse antes de asumir una carga de trabajo completa.

Cuando el índice de estrés del calor alcanza los 90°F, los gerentes deben asegurarse de que los empleados trabajen en la sombra o fuera del sol directo cuando sea posible y evitar quemaduras solares. Se pueden utilizar carpas temporarias, sombrillas o estructuras similares para reducir la carga de estrés térmico de los trabajadores.

Aprenda las señales del estrés del calor y como reconocerlas. Recuerdo, la prevención siempre es la mejor práctica.