

CALOR Y SALUD



para empleados en la industria de la manufactura

CONOZCA LOS SÍNTOMAS:

- Sudor excesivo
- Agotamiento
- Falta de concentración
- Dolor de cabeza

PARA LOS EMPLEADORES:

- Realice entrenamientos de seguridad para enseñarle a los empleados a prevenir, reconocer, y tratar los efectos del calor en la salud.
- Establezca horarios de trabajo y descanso apropiados para los índices de calor proyectados.
- Rote a los trabajadores.
- Provea atención médica INMEDIATA a cualquier trabajador que muestre síntomas de efectos adversos al calor.

¿QUÉ PUEDE HACER?

- Tome suficiente agua ANTES de ir a trabajar. Tome agua con frecuencia (1 taza / 8 oz. cada 15-20 minutos) y antes de tener sed durante el trabajo. Conozca el lugar donde se encuentren las facilidades para tomar agua más cercanas.
- Evite las bebidas con alcohol, altas en cafeína y/o azúcar.
- Utilice el "sistema de compañerismo". Esté pendiente de sus colegas.
- Tome un baño o ducha fría/tibia después del trabajo para refrescarse.
- Duerma de 6 a 8 horas por noche en un lugar fresco.