

CALOR Y SALUD



si trabajas al aire libre

CONOZCA LOS SÍNTOMAS:

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

ACLIMATARSE AL CALOR:

La aclimatación es el proceso de adaptación a un cambio en su entorno, como temperaturas más altas. La aclimatación al calor puede ocurrir al comienzo de la temporada de calor aproximadamente en mayo, después de un tiempo fuera del trabajo o al comienzo de una ola de calor o temperaturas más altas de lo normal en su área.

- Trabajadores nuevos o que estén de regreso al trabajo después de un tiempo fuera, se van a aclimatar gradualmente a las temperaturas. Comience con un 20% de su carga de trabajo usual y vaya aumentando poco a poco.
- Trabajadores experimentados comiencen a trabajar al 50% en el 1er día, 60 % en el 2do día, 80% en el 3er día, y 100% al 4to día. Puede que le tome de 7-14 días aclimatarse a las temperaturas.

¿QUÉ PUEDE HACER?

- Use ropa suelta, liviana y de colores claros.
- Beba agua con frecuencia (1 taza / 8 oz. cada 15-20 minutos) y no espere a tener sed. Preste atención al lugar donde se encuentren las facilidades para tomar agua más cercanas.
- Evite las bebidas con alcohol y altas en cafeína y/o azúcar.
- Pase tiempo en aire acondicionado, frente a un abanico (hasta 95°F), o en la sombra durante sus períodos de descanso.
- Evite trabajar al aire libre durante el calor del mediodía, o hable con su empleador sobre las opciones para protegerlo de los riesgos relacionados con el calor de acuerdo con las recomendaciones de OSHA.
- Tome una ducha fría/tibia después de su trabajo para refrescarse.
- Duerma de 6 a 8 horas por noche en un lugar fresco.