

Guía De United Sobre **COMO MANTENERSE A SALVO EN EL CALOR**

Disfruta de los días soleados mientras se mantiene seguro y protegido en nuestros sitios!



INSOLACION

Una condición que ocurre cuando el cuerpo se vuelve incapaz de controlar su temperatura y puede causar la muerte o discapacidad permanente.

Síntomas-

Alta temperatura corporal, Confusión
Pérdida de coordinación. Piel caliente y seca o sudoración profusa ,Punzante en la cabeza, Convulsiones, coma

AGOTAMIENTO POR CALOR

La respuesta del cuerpo a una pérdida excesiva de agua y sal, generalmente a través de la sudoración.

Síntomas-

Latidos cardíacos rápidos, Sudoración intensa, Debilidad extrema o fatiga, Mareos, Náuseas, vómitos
Irritabilidad, Respiración rápida y superficial, Temperatura corporal ligeramente elevada

Controle su condición física y la de sus compañeros de trabajo para detectar signos o síntomas de enfermedades causadas por el calor.

Use ropa de color claro, holgada y transpirable, como algodón.
o Evite la ropa sintética no transpirable. Gradualmente se acumulan en trabajo pesado.

Programe trabajo pesado durante las partes más frescas del día.

Tome más descansos cuando haga un trabajo más pesado y con mucho calor y humedad.
o Tome descansos a la sombra o en un área fresca.

Beba agua con frecuencia. Beba suficiente agua para que nunca tenga sed.

CALAMBRES POR CALOR

Afectan a los trabajadores que sudan mucho durante la actividad extenuante. La sudoración agota los niveles de sal y humedad del cuerpo.

Síntomas

Calambres musculares, dolor o espasmos en el abdomen, los brazos o las piernas

Protéjase

Evite el esfuerzo intenso, el calor extremo, la exposición al sol y la humedad alta cuando sea posible. Cuando estos no se pueden evitar, tome las siguientes medidas preventivas:



Corporativo

10803 Foothill Blvd Suite. 109
Rancho Cucamonga, CA 91730
(833)-781-5950