



Safety by Design

# Weekly Safety Meeting

Company Name

Project Name

Supervisor

Date

--	--	--	--

## Proteger Trabajadores de Estrés de Calor

(Heat Stress)

La exposición al calor puede causar enfermedad y muerte. La enfermedad por calor más grave es el golpe de calor. Otras enfermedades de calor, tales como el agotamiento por calor, calambres por el calor y el sarpullido por calor, también debe ser evitado. Hay precauciones que su empleador debe tener en cualquier momento las temperaturas son altas y que implica el trabajo físico de trabajo.

### Factores de Riesgos para enfermedades de Calor

- Altas temperaturas y humedad, exposición directo de sol, ninguna brisa o viento
- Baja ingestión de líquidos; previas enfermedades de calor
- Trabajo físico pesado
- No tener reciente exposición a lugares de trabajo calientes

### Sintomas de Agotamiento de Calor

- Dolor de Cabeza, mareos, o desmayos
- Debilidad y piel mojada
- Irritabilidad o confusión
- Sed, náuseas, o vómitos
- 

### Sintomas de Golpe de Calor

- Puede estar confundido, no poder pensar claramente, desmayar, colapso o tener convulsiones.
- Puede dejar de sudar
- 

### Para Prevenir Enfermedades de Calor, Su Empleador debe:

- Proporcionar entrenamiento de peligros que conduce a estrés de calor y cómo prevenirlos.
- Proporcionar agua fría para los trabajadores, cerca del área de trabajo. Por lo menos, una pinta de agua por hora es necesario.
- Proporcionar períodos de descanso frecuentes y descansos para tomar agua en áreas con sombra o aire acondicionado.
- Revisión de trabajadores que están en riesgo de estrés de calor por temperaturas altas o ropa protectora.
- Considerar ropa protectora que proporciona el enfriamiento..

### Como Puede Protegerse y Los Demas

- Conocer señales/síntomas de enfermedades de calor; observe a sí mismo; utilizar un sistema de compañeros.
- Protegerse del sol y otras fuentes de calor.
- Tomar suficiente líquidos.
- Evite bebidas que tienen alcohol o cafeína.
- Usar ropa ligera, de color claro, y que quede floja.
- Tenga en cuenta que la condición física pobre, algunos problemas de salud (tales como presión arterial alta o diabetes), el embarazo, los resfriados y la gripe, y algunos medicamentos pueden aumentar su riesgo personal. Si usted está bajo tratamiento, preguntele a su proveedor de atención médica.

### Que Hacer Si un Trabajador esta enfermo de Calor

- Llame a un supervisor para ayuda. Si el supervisor no está disponible, llame al 911.
- Mantenga otra persona que se quede con el trabajador hasta que llegue ayuda.
- Mueva el trabajador a un área fresco/con sombra.
- Remueva ropa exterior
- Ventile y heche agua al trabajador. Aplique hielo (bolsas o toallas de hielo).
- Proporcione agua fresca, si puede tomar.



Safety by Design

# Weekly Safety Meeting

SI EL TRABAJADOR ESTA ALERTA, o parece estar confundido, esto puee ser golpe de calor. LLAME AL 911 inmediatamente y aplique hielo lo mas pronto posible.

ADDITIONAL TOPICS COVERED: (I.E. Hazcom, Emergency Plan)

1.
2.
3.

## MEETING ATTENDEES:

PRINT NAME	SIGN NAME	EMPLOYEE NUMBER
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		
11.		