



Safety in Five

Tema: _____

Fecha: _____

Ubicación: _____

Compañía: _____

Temas específicos relevantes para su tarea

La muerte por causa del calor es una de las consecuencias sobre la salud relacionadas con el clima más mortales en los EE. UU.

- Los siguientes son los grupos con riesgo significativo de enfermedades relacionadas con el calor:
 - Menores de 4 años y mayores de 65 años
 - Personas con condiciones médicas como diabetes, obesidad o enfermedades cardíacas
 - Personas que consumen medicamentos, bebidas energéticas o alcohol

Medidas de prevención

- Hidrátese: beba un vaso de agua fría cada 20 minutos
- Sombra: use un sombrero, aplíquese protector solar y tome descansos en la sombra
- Descanso: tómese el tiempo suficiente para recuperarse del calor

Aclimatación

- Los trabajadores necesitan desarrollar su tolerancia al calor
- Aplique la regla del 20%

- En el primer día, no trabaje más del 20% de la duración del turno a máxima intensidad en el calor
- Aumente la duración de la intensidad máxima en no más del 20 % por día, hasta que los trabajadores estén aclimatados

Tener en cuenta a los compañeros de equipo

- No trabaje solo en condiciones de calor extremo
- Esté atento a cualquier comportamiento anormal, incluidos:
 - Arrastre del habla
 - Convulsiones, dolor de cabeza o náuseas
 - Pérdida de consciencia
 - Debilidad, mareos o confusión
 - Sudoración abundante o piel caliente y seca
 - Respiración rápida y superficial

Primeros auxilios

- Traslade a la persona afectada a un área más fresca y proporciónale agua, hielo o ventilador
- Quite la ropa innecesaria
- No deje solos a los trabajadores afectados
- Llame al 911 si es necesario

Fuentes: CDC, OSHA

Asistentes (nombres/firmas)	

Comentarios/Sugerencias