



# 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**

---