

Planifique con antelación y prepárese



Capacite a los trabajadores sobre las enfermedades relacionadas con el calor. Tenga en cuenta su plan de emergencia.



Para más información:
1-800-321-OSHA (6742)
TTY 1-877-889-5627
www.osha.gov/calor

La ley federal le concede el derecho a un lugar de trabajo seguro. Usted tiene el derecho de expresar sus preocupaciones sobre peligros sin miedo a represalias. Visite www.osha.gov/workers para información sobre cómo presentar una denuncia confidencial ante OSHA y solicitar una inspección.

1-800-321-OSHA (6742) | TTY 1-877-889-5627
www.osha.gov/calor

OSHA 3423-07R 2023

Trabaje de forma segura en el calor

Los trabajadores en espacios interiores y al aire libre corren el riesgo de sufrir enfermedades relacionadas con el calor.



Las enfermedades relacionadas con el calor son prevenibles



Beba agua fría



Tome descansos



Busque sombra o un área fresco



Use ropa ligera y respirable, de color claro cuando es posible



Esté pendiente de sus compañeros



Algunos tipos de protección pueden aumentar su exposición al calor

En qué se debe fijar:



Dolor de cabeza
o náuseas



Debilidad o mareos



Sudor abundante



Piel seca y caliente
Alta temperatura corporal



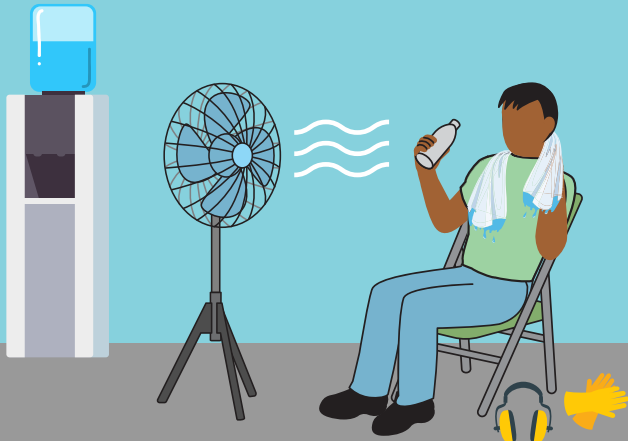
Sed



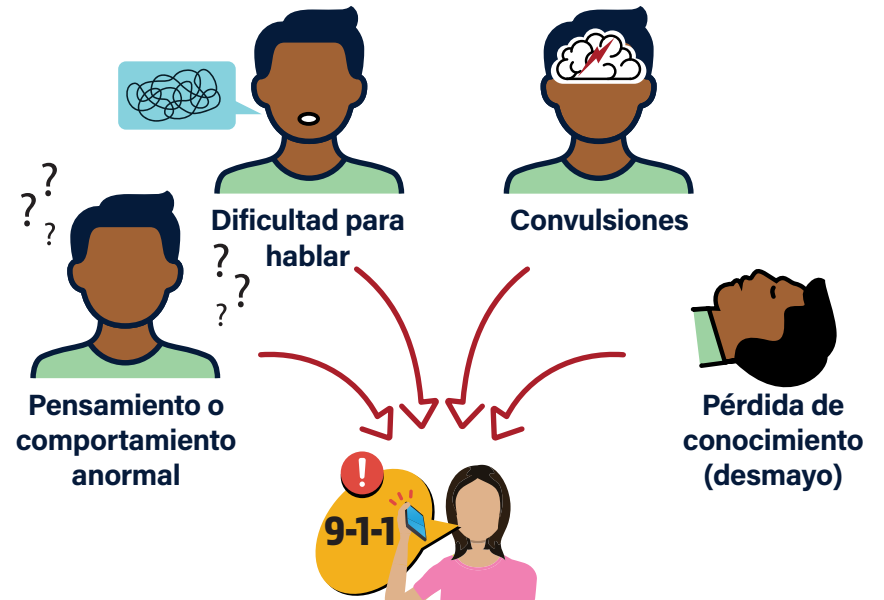
Disminución del
gasto urinario

Que hacer:

- Beber agua fría
- Quitar la ropa innecesaria
- Mover a un área más fresca, con ventilador si está disponible
- Enfriar con agua y hielo
- No dejar al trabajador solo
- Si tiene dudas, llame al 911



¡Señales de una emergencia médica!



1. **Llame al 911 de inmediato**
2. **Enfríe inmediatamente al trabajador con agua o hielo**
3. Quite la ropa innecesaria y dé agua fresca para beber
4. Permanezca con el trabajador hasta que llegue la ayuda

