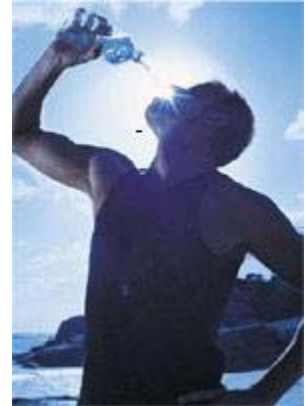


Para prevenir accidentes relacionados con el calor

La tensión por calor ocurre cuando el cuerpo no puede enfriarse lo suficientemente de manera rápida. Los métodos principales del cuerpo para reducir el calor excesivo son por medio de la transpiración posterior, así como también el cambio de circulación sanguínea del centro del cuerpo a la piel.



1. Vista apropiadamente – use ropa de colores claros y “transpirable”.
2. Manténgase hidratado – beba muchos fluidos frescos. No permita que la sed determine cuánto y con qué frecuencia beber. Beba con frecuencia en los días muy calientes.
3. Cambie el ritmo de su trabajo en los días más calientes. Recuerde, la actividad física extenuante, contribuye a aumentar el calor del cuerpo.
4. Tome descansos siempre que pueda y encuentre un lugar con sombra para descansar.
5. Si siente alguno de los siguientes síntomas, deje de trabajar inmediatamente y busque ayuda: pérdida de coordinación y resistencia, mareos, náuseas, fatiga, dolor de cabeza, vista borrosa y dificultad para respirar.

Nombre de compañía:

Fecha de la reunión:

Asistentes: