



Tailgate/Toolbox Safety Training

Safety Services Company-Safety Meeting Division, PO Box 6408 Yuma, AZ 85366-6408 Toll Free (866) 204-4786



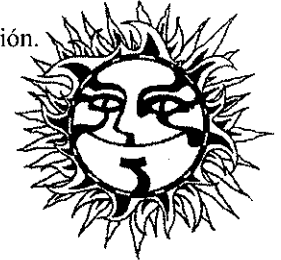
Nombre de Compañía: _____ Localidad del sitio de trabajo: _____

Fecha: _____ Tiempo Empezaron: _____ Tiempo Terminaron: _____ Supervisor: _____

Tópico 9: Supera El Calor

Introducción: Han llegado los días laborales calidos de verano de nuevo. En orden de trabajar efectivamente en estas condiciones, ciertas precauciones deben ser tomadas. Sobre exposición a alta temperaturas y humedad durante un prolongado esfuerzo físico puede resultar en desorden físico por el calor, postración causada por el calor excesivo, e insolación. Un sentido común y horario pensativo es la mejor forma de prevenir enfermedades relacionadas con el calor.

Operaciones involucrando ambientes calidos o mal ventilados debían ser evitadas durante el punto calido del día. Fluidos y sal (electrolitos) perdidos por sudor intenso deberán ser repuestos continuamente. Bebidas deportivas como Gatorade o Powerade disponibles comercialmente contienen estos electrolitos. Bebiendo bastante de estas bebidas y haciendo todo lo necesario para mantener la temperatura del cuerpo manejable, es imperativo. Veremos el progreso de las tres primarias categorías por exceso de calor.



- **Calambres** — Fase I (incluye síncope de calor). Esta condición resulta desde esfuerzos y demasiado sudor. Calambres son espasmos de músculo que frecuentemente empiezan en las manos, las pantorrillas, o los pies, son muy doloroso y te incapacitan. Esto es causa de agotamiento de sal mientras la pérdida de sudor es reemplazado con agua. Los músculos se endurecen, son tensos, y difíciles a relajar.
- **Postración causada por el calor** — Fase II. Esta condición es resultado de exposición prolongado al calido extremo por varias horas. Esto causa excesiva pérdida de fluidos por demasiado sudor llegando a fatigo, debilidad, ansiedad, sudor empapado, baja presión, desmayos, y en veces colapsos. Sobreexcitación es debido a la perdida de los fluidos electrolitos que reducen el volumen de sangre, lo cual causa baja presión y pulso.
- **Insolación** — Fase III – **Peligro** – Esta condición, que amenaza la vida, es causa de esfuerzos y exposición a ambientes con exceso calor. Insolación es eminente cuando la temperatura del cuerpo alcanza 106F (41C); mas alta causara un estado de coma o hasta la muerte. Los síntomas son mareos, debilidad, inestabilidad emocional, nausea/vómitos, confusión, delirio, vista borrosa, circunvolución, colapso, e inconsciencia. La piel es sonrojada, ardiente a tocar, y rosado en sudor que pronto se seca. Sea atento de estas señales.



Cuando es determinado que una persona esta sufriendo de insolación, es importante reducir la temperatura corporal de la victima inmediatamente y después controlar los efectos secundarios. Esto deberá suceder antes que se causa lesiones permanentes a los órganos internos. ¡Esto es situación de emergencia, donde la muerte es posible! Contacte servicios de emergencias médicas inmediatamente y quiten la victima desde el calor. Coloca toallas húmedas sobre la cabeza, el cuello, entra las piernas, y las axilas.



Conclusión: Aunque la perdida de electrolisis es la mayor causa, no es recomendó que pastillas de sal sean generalmente disponible sin propia supervisión. Evita dirigir obreros dentro ambientes calorosos. Propio condición físico, ropa apropiada como tapas de cabeza, paños mojados en el cuello, continuo mojando de ropa, y frecuente pausas para tomar agua son sencillo, pero eficaz métodos de prevenir recalentarse.

Revisión del Sitio de Trabajo

Peligros específicos del sitio de trabajo y sugerencias de seguridad: _____

Hoja informativa de Material de Seguridad Revisada: _____ (nombre de químico)

Firma de Empleado: _____
(Mi firma atestigua y verifica mi comprensión de y conformidad a acatar con todas pólizas y regulaciones de seguridad, y que no he sufrido, experimentado, o sostenido cualquier lesión o enfermedad relacionado con el trabajo)

Firma de Forman/Supervisor: _____

Esta pauta no remplace regulaciones locales, estatales o federales y no deben ser interpretadas como sustitución, o interpretación legal de las regulaciones de OSHA. Información de primeros auxilios proveido es intentado ser general en naturaleza y es sobre las "mejores disponible" pautas. Ningún resultado general o específico es representado o garantizado.