



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: _____

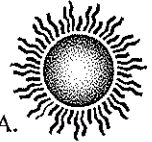
Fecha: _____ Tiempo Empezaron: _____ Tiempo Terminaron: _____ Supervisor: _____

Tópico 470: Hidratación de Obrero

Introducción: Deshidratación ocurre cuando el rendimiento de agua del cuerpo esta mayor de lo que el cuerpo consume. Calor excesivo, sudando, y el consumo de agua reducido puede causar deshidratación. Los siguientes son guías para la prevención de deshidratación.

Hidratación Apacible: Pueda ser que tomando pura agua, es todo lo que se necesita. Pero de tal manera, cuando ocurre la pérdida de ambos agua y electrolitos, sal (especialmente sodio y potasio), también deben de ser reemplazados. Bebidas de sabor comerciales, con electrolitos, han sido formulados para reemplazar las sales perdidas durante un trabajo vigoroso.

- **Para mantener** una balanza de agua en el cuerpo, obreros los cuales no están sudando excesivamente, deberán de tomar por lo menos un cuarto de agua.
- **Para protegerse** contra deshidratación, tome 1 ½ a 2 cuartos de agua mientras que trabaje en el sitio de obra.
- **Sudando profuso** puede aumentar drásticamente la cantidad de agua perdida durante el día.
- **Siempre mantenga** disponible, bastante agua fresca para tomar en cada sitio de trabajo.
- **Asegúrese** que una etiqueta "Agua para Tomar" esta estampada en la nevera portátil, cumpliendo con las reglas de OSHA.
- **Use** neveras de plástico para agua que tienen una tapa que encaja con presión, para prevenir enmohecerse.
- **Use** neveras de agua de acero galvanizado cuando este trabajando en condiciones inclementes e duros.
- **Sujeta** dispensadores de taza a un lado de la nevera de agua, para permitir a los obreros que puedan tomar con unas vasijas seguras.
- **Asegúrese** que este disponible agua, cuando este trabajando en plataformas elevadas, o techos.
- **Cuando operando** maquinaria pesada, mantén un termo de agua fácilmente disponible.
- **Cambie** la reserva de agua frecuentemente, cuando se mantiene en neveras portátiles.
- **Cuando** trabaje en calor extremo, toma descansos para que se refresque.
- **Mientras** que trabajen juntos, anima sus compañeros de obra que tomen agua.
- **Siempre** haga el trabajo mas pesado durante el punto de día más fresco.
- **Deshidratación se** pueden ocurrir danos a los riñones, hígado, y el cerebro.
- **Si tienes problemas** de riñones o del corazón, consulta un doctor de acerca del reemplazo de líquidos.
- **Conozca** las enseñas y síntomas de deshidratación.



Primeros Auxilios

- Ponga el obrero para bajo
- Afloja la ropa del obrero
- Darle bastante agua para tomar
- Contacte un sanitario auxiliar



Agotamiento de Calor

Síntomas: Debilidad	Señales: Ritmos Altas de Pulso
Fatiga	Sudando Extremamente
Vista Borrosa	Rostro Pálido
Mareos	Caminar Inseguramente

Insolación

Síntomas: Escalofríos	Señales: Rostro Rojo
Ansiedad	Desorientación
Irritabilidad	Conducta Errática
Temblando	Colapso

Sobre-Hidratación: Sobre hidratación ocurre cuando el consumido de agua al cuerpo, es más grande que el producirse de agua. Agua de exceso en el cuerpo causara el sodio en la sanguínea que sea sobreaguar.

- **Limite** el consumo de agua cuando esta sufriendo del corazón, riñones, o problemas de hígado.
- **No tome** más de 2 galones de agua, en un solo día.
- **Síntomas** de sobre hidratación pueden ser confusión mental, ataques, y coma.
- **Contacte** un doctor para que le recete una diurética para aumentar la excreción de agua de exceso.



Estrés de Calor: En ambientes de estrés debido al calor, el cuerpo se refresca al sudando. Cuando esto ocurre, mucho mas que agua esta perdido. Magnesio, potasio, sodio, y calcio están reducidos. Estos electrolitos son cruciales para mantener los músculos saludables, y un nivel de energía productiva. Bebidas específicas (electrolitos) necesitan estar disponibles para los trabajadores cuando están presentes, indicadores de estrés, debido al calor.

- **Tenga cuidado** con agotamiento de calor, retorcciones, o insolación, cuando involucrado con trabajo riguroso, y cuando la temperatura esta 90° F o arriba.
- **Antes de empezar operaciones** en la obra, tome su tiempo para que el cuerpo se ajuste a los ambientes de calor-alta, y humedad-alta.
- **No dependa en la sed**, o sudor como una indicadora para el calor del cuerpo intensificando. Toma fluidos con electrolitos en intervalos regularmente.

Conclusión: Hidratación es esencial y debe de mantener a propósito durante el temporáneo de calor. Use estas guías para mantenerse saludable.

Revisión del Sitio de Trabajo

Peligros del sitio de trabajo y sugerencias de seguridad: _____

Violaciones de Seguridad del Personal: _____

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 reemplaza regulaciones locales, estatales o federales y no deben ser interpretadas como sustitución, o interpretación legal de las regulaciones de OSHA.