



SBO38: 10 consejos para combatir el calor

La enfermedad por calor es prevenible.

La enfermedad por calor es prevenible. Ocurre cuando el cuerpo no puede enfriarse adecuadamente, lo que lleva a condiciones como agotamiento por calor o golpe de calor. Los síntomas pueden incluir mareos, náuseas y confusión. Estamos compartiendo 10 consejos para prevenir la enfermedad por calor.

1. **Aclimatizarse:**

Acostúmbrate al calor antes de que te afecte.



6. **Hidratate:** Asegúrate de beber un litro de agua fresca por hora.



2. **Vigila la exposición al calor:**

Monitorea la temperatura del ambiente.



7. **Refrescate:** Use, si es posible, áreas frescas, una toalla húmeda y ventiladores.



3. **Planifique el Descanso -**

Planificar períodos de trabajo/descanso



8. **¿Tienes preguntas?** - Consulta a tu supervisor o al departamento de EHS si tienes alguna pregunta o duda.



4. **Capacita a los supervisores:**

Tener supervisores capacitados y listos para actuar según el plan.



9. **Planifica:** Tenga procedimientos listos antes de que ocurra una emergencia.



5. **Entrena a todos:** Ayuda a todos los empleados a reconocer las señales de advertencia.



10. **Observa y actúa** - ¡No esperes! Mantén a los empleados seguros.



¿Emergencia? Llame al 911