

OSHA Quick Card (Protecting Workers From Heat Stress)

With summer comes an increased risk of heat-related illnesses and injuries, particularly for individuals who work outdoors for all or part of the workday. Dehydration, heat rash, sunburn, heat cramps, fainting, heat exhaustion, and heat stroke are among the dangers faced by these workers. There are many steps that employers and employees can take to minimize the risk of heat stress, and workers should be trained to recognize the signs and symptoms of heat-related illness and to seek medical aid when necessary.



Protecting Workers from Heat Stress

Heat Illness

Exposure to heat can cause illness and death. The most serious heat illness is heat stroke. Other heat illnesses, such as heat exhaustion, heat cramps and heat rash, should also be avoided.

There are precautions that can be taken any time temperatures are high and the job involves physical work.

Risk Factors for Heat Illness

- High temperature and humidity, direct sun exposure, no breeze or wind
- Heavy physical labor
- No recent exposure to hot workplaces
- Low liquid intake
- Waterproof clothing

Symptoms of Heat Exhaustion

- Headache, dizziness, or fainting
- Weakness and wet skin
- Irritability or confusion
- Thirst, nausea, or vomiting

Symptoms of Heat Stroke

- May be confused, unable to think clearly, pass out, collapse, or have seizures (fits)
- May stop sweating

To Prevent Heat Illness:

- Establish a complete heat illness prevention program.
- Provide training about the hazards leading to heat stress and how to prevent them.
- Provide a lot of cool water to workers close to the work area. At least one pint of water per hour is needed.





For more information:
OSHA Occupational Safety and Health Administration
www.osha.gov (800) 321-OSHA (6742)

OSHA 3154-066F 2017



- Modify work schedules and arrange frequent rest periods with water breaks in shaded or air-conditioned areas.
- Gradually increase workloads and allow more frequent breaks for workers new to the heat or those that have been away from work to adapt to working in the heat (acclimatization).
- Designate a responsible person to monitor conditions and protect workers who are at risk of heat stress.
- Consider protective clothing that provides cooling.



How to Protect Workers

- Know signs/symptoms of heat illnesses; monitor yourself; use a buddy system.
- Block out direct sun and other heat sources.
- Drink plenty of fluids. Drink often and BEFORE you are thirsty. Drink water every 15 minutes.
- Avoid beverages containing alcohol or caffeine.
- Wear lightweight, light colored, loose-fitting clothes.




What to Do When a Worker is Ill from the Heat

- Call a supervisor for help. If the supervisor is not available, call 911.
- Have someone stay with the worker until help arrives.
- Move the worker to a cooler/shaded area.
- Remove outer clothing.
- Fan and mist the worker with water; apply ice (ice bags or ice towels).
- Provide cool drinking water, if able to drink.

IF THE WORKER IS NOT ALERT or seems confused, this may be a heat stroke. CALL 911 IMMEDIATELY and apply ice as soon as possible.



For more information:
OSHA Occupational Safety and Health Administration
www.osha.gov (800) 321-OSHA (6742)

Recordable and Preventable Fleet Accidents for last week.

May 26th thru June 1st

Recordable Injuries – 0

Preventable Fleet Accidents – 0

Tarjeta Rápida de OSHA (Protección para Trabajadores Frente el Estrés por Calor)

Con el verano viene un riesgo creciente de enfermedades y de lesiones relacionadas con el calor, particularmente para los individuos que trabajan al aire libre para todo o parte del día laborable. La deshidratación, el sarpullido, la quemadura de sol, los calambres de calor, el desmayo, el agotamiento por calor y el golpe de calor están entre los peligros afrontados por estos trabajadores. Hay muchos pasos que los empleadores y los empleados pueden tomar para minimizar el riesgo de la tensión de calor, y los trabajadores deberían ser entrenados para reconocer los signos y síntomas de las enfermedades relacionadas con el calor y buscar la ayuda médica cuando sea necesario.

OSHA® DATOS RÁPIDOS

Protección contra el estrés por calor para trabajadores

Enfermedades causadas por el calor

Estar expuesto al calor puede causar malestares y llevar a la muerte. El más serio de estos males es la insolación. Otros males, como el agotamiento, calambres y erupciones cutáneas causadas por el calor, también deben evitarse.

Hay precauciones que se pueden aplicar cuandoquiera que las temperaturas estén altas y el trabajo exija un esfuerzo físico.

Factores de riesgo para enfermedades por calor

- Temperatura y humedad altas, estar expuesto directamente al sol, falta de brisa o viento
- Mucho esfuerzo físico
- No estar acostumbrado a trabajar en calor
- Poco consumo de líquidos
- Ropa impermeable

Síntomas del agotamiento por calor

- Dolor de cabeza, mareos o desmayo
- Debilidad y piel húmeda
- Irritabilidad o confusión
- Sed, náuseas o vómitos

Síntomas de insolación

- Puede haber confusión, incapacidad de pensar claramente, desmayo, colapso o espasmos
- Puede dejar de sudar

Para evitar una enfermedad a causa del calor:

- Establecer un programa completo para la prevención de enfermedad a causa del calor.
- Proveer capacitación sobre los factores de riesgo que llevan al estrés por calor y cómo evitarlos.
- Poner a disposición de los trabajadores bastante agua fresca cerca del lugar de trabajo. Hay que tomar por lo menos medio litro por hora.
- Modificar los horarios de trabajo y programar descansos frecuentes para tomar agua a la sombra o en aire acondicionado.



OSHA® DATOS RÁPIDOS

- Aumentar gradualmente la carga de trabajo y permitir descansos más frecuentes para los trabajadores nuevos o los trabajadores quienes han estado fuera del trabajo para que puedan adaptar a trabajar en el calor (aclimatación).
- Designar a una persona responsable para monitorear las condiciones y proteger a los trabajadores en riesgo de sufrir del estrés por calor.
- Contemplar el uso de ropa protectora que también refresque.



Cómo proteger a los trabajadores

- Conozca los síntomas de enfermedades a causa del calor; vigílese a sí mismo; póngase de acuerdo con un compañero para vigilarse entre sí.
- Bloquee el sol directo y otras fuentes directas de calor.
- Tome bastantes líquidos. Tómelos con frecuencia y ANTES de sentir sed. Tome agua cada 15 minutos.
- Evite las bebidas alcohólicas o las con cafeína.
- Use ropa liviana, suelta y de colores claros.



Qué hacer cuando un trabajador está enfermo por el calor

- Pídale ayuda a un supervisor. Si no hay un supervisor disponible, llame al 911.
- Asegúrese de que alguien acompañe al afectado hasta que llegue ayuda.
- Traslade al trabajador a una zona más fresca o a la sombra.
- Qúítele la ropa exterior.
- Abaníque y humedezca al afectado con agua; aplíquele hielo (bolsa de hielo o toallas heladas).
- Bríndele agua fresca, si es capaz de beber.

SI EL TRABAJADOR NO ESTÁ ALERTA o parece estar confundido, puede estar sufriendo de insolación. LLAME AL 911 INMEDIATAMENTE y aplíquele hielo tan pronto como sea posible.



Departamento de Trabajo de los EE. UU.

Para más información:
OSHA® Administración de Seguridad y Salud Ocupacional
www.osha.gov (800) 321-OSHA (6742)

Lesiones Registrables y Accidentes Prevenibles de la Semana Pasada
Del 26 de Mayo al 1 de Junio

Lesiones Registrables – 0

Accidentes Automovilísticos Prevenibles – 0



Weekly Safety Topic



WST-TM-24.2024

Heat Stress: Hydration

Drinking enough fluids is one of the most important things you can do to prevent heat illness.

Hydrate Before Work

- Being hydrated when you start work makes it easier to stay hydrated through the day.
- If you are dehydrated when you start work, you may not be able to drink enough to catch up with your body's need for water.

Hydrate During Work

- Drink before feeling thirsty. By the time you feel thirsty, you are already behind in fluid replacement. Dehydration is a primary contributor to heat exhaustion.
- Your work performance may suffer when you are dehydrated, even if you do not notice.
- When working in the heat, drink 1 cup (8 ounces) of water every 15–20 minutes.
- This translates to $\frac{3}{4}$ –1 quart (24–32 ounces) per hour.
- Drinking at shorter intervals is more effective than drinking copious amounts infrequently.
- Do not drink more than 48 oz (1½ quarts) per hour! Drinking too much water or other fluids (sports drinks, energy drinks, etc.) can cause a medical emergency because the concentration of salt in the blood becomes too low.

Hydrate After Work

- Most people need several hours to drink enough fluids to replace what they have lost through sweat. The sooner you get started, the less strain you place on your body from dehydration.
- Hydrating after work is even more important if you work in the heat on a regular basis. Chronic dehydration increases the risk for several medical conditions, such as kidney stones.

What to Drink

- Water will always maintain hydration during work in the heat, if you eat regular meals to replace salt lost in sweat.
- Electrolyte drinks (sport drinks low in sugar) coconut water is also a suitable alternative for rehydration.

What to Avoid

- Energy Drinks - Some energy drinks contain much more caffeine than standard servings of coffee, tea, or soft drinks.
- Drinking several energy drinks per day can raise your caffeine levels enough to affect your heart. High caffeine levels can be risky when added to the strain placed on your body by heat.
- Many energy drinks contain as much or more sugar as soft drinks, which adds hundreds of extra calories to your diet.

Alcohol

- Alcohol can cause dehydration.
- Drinking alcohol within 24 hours of working in the heat can increase the risk of heat illness.

10 TIPS | FOR BETTER HYDRATION

WATER
ISN'T THE ONLY
THIRST QUENCHER



FOOD
CONTAINS
WATER, TOO



**GOOD
PERFORMANCE**
REQUIRES HYDRATION

TRACK YOUR HYDRATION

STAYING HYDRATED
IS IMPORTANT ON

MANY LEVELS

BEWARE OF
DRINKING TOO
MUCH WATER

Sometimes water isn't enough



HUNGER
IS A COMMON SIGN OF
DEHYDRATION

THIRST
ISN'T THE ONLY SIGN
OF DEHYDRATION

STAYING HYDRATED
AIDS WEIGHT LOSS



myfitnesspal

Recordable and Preventable Fleet Accidents for last week.

June 2nd thru June 8th

Recordable Injuries – 0

Preventable Fleet Accidents – 1

Preventable Fleet: New Braunfels water truck was in slow lane spraying water on patches that were made in fast lane using side sprayer. Water truck was coming to stop to start moving forward for second pass on spraying patch as it was coming to a stop the water truck hit the distributor truck, it bent the bumper of distributor and broke head light lens cover, bumper was bent back towards tire.



Tema De Seguridad



TDS-TM-24.2024.SAP

Estrés por Calor: Hidratación

Beber suficientes líquidos es una de las cosas más importantes que puede hacer para prevenir las enfermedades por calor.

Hidrate Antes del Trabajo

- Estar hidratado cuando empiezas a trabajar hace que sea más fácil mantenerte hidratado durante todo el día.
- Si estás deshidratado cuando empiezas a trabajar, es posible que no puedas beber lo suficiente para satisfacer la necesidad de agua de tu cuerpo.

Hidrátate Durante el Trabajo

- Bebe antes de sentir sed. Para cuando sienta sed, ya está atrasado en el reemplazo de líquidos. La deshidratación es un contribuyente principal al agotamiento por calor.
- Su rendimiento laboral puede sufrir cuando está deshidratado, incluso si no se da cuenta.
- Cuando trabaje en el calor, beba 1 taza (8 onzas) de agua cada 15-20 minutos.
- Esto se traduce en 3/4-1 cuarto (24-32 onzas) por hora.
- Beber a intervalos más cortos es más efectivo que beber grandes cantidades con poca frecuencia.
- ¡No beba más de 48 onzas (1 cuarto de galón) por hora! Beber demasiada agua u otros líquidos (bebidas deportivas, bebidas energéticas, etc.) puede causar una emergencia médica porque la concentración de sal en la sangre se vuelve demasiado baja.

Hidrátate Después del Trabajo

- La mayoría de las personas necesitan varias horas para beber suficientes líquidos para reemplazar lo que han perdido a través del sudor. Cuanto antes comience, menos tensión ejercerá sobre su cuerpo debido a la deshidratación.
- Hidratarse después del trabajo es aún más importante si trabaja en el calor regularmente. La deshidratación crónica aumenta el riesgo de una serie de afecciones médicas, como cálculos renales.

Qué Beber

- El agua casi siempre mantendrá la hidratación durante el trabajo en el calor, siempre y cuando coma comidas regulares para reemplazar la sal perdida en el sudor.
- Bebidas electrolíticas (bebidas deportivas bajas en azúcar) El agua de coco también es una buena alternativa para la rehidratación.

Qué Evitar

- Bebidas energéticas: algunas bebidas energéticas contienen mucha más cafeína que las porciones estándar de café, té o refrescos.
- Beber varias bebidas energéticas por día puede elevar sus niveles de cafeína lo suficiente como para afectar su corazón. Los niveles altos de cafeína pueden ser riesgosos cuando se agregan a la tensión ejercida sobre su cuerpo por el calor.
- Muchas bebidas energéticas contienen igual azúcar sino más azúcar que los refrescos, lo que agrega cientos de calorías adicionales a su dieta.

Alcohol

- El alcohol puede causar deshidratación.
- Beber alcohol dentro de las 24 horas de trabajar en el calor puede aumentar el riesgo de enfermedad por calor.

#VidaSanaConNalgene

6 Consejos de hidratación



No esperes a tener sed
¡Lleva tu Nalgene siempre contigo!



Bebe mucha agua.
Entre 1,5 y 3 litros al día



Come fruta, verdura y
otros **alimentos hidratantes**



Evita beber **agua demasiado fría**
o más de medio litro seguido



Añade sabor a tu Nalgene
limón, fresas... lo que quieras



Evita alcohol o bebidas con gas
¡Deshidratan!

Lesiones Registrables y Accidentes Prevenibles de la Semana Pasada Del 2 de Junio al 8 de Junio

Lesiones Registrables – 0

Accidentes Automovilísticos Prevenibles – 1

Accidente Prevenible: Un empleado de New Braunfels estaba operando el camión de agua en el carril lento rociando agua en los parches que se hicieron en el carril rápido con un rociador lateral. El camión de agua se detenía para comenzar a avanzar para una segunda pasada en el parche cuando se estaba deteniendo, el camión de agua golpeó el camión distribuidor, dobló el parachoques del distribuidor y rompió la cubierta de la lente de la luz delantera, el parachoques se dobló hacia el neumático.

Staying Cool in Sweltering Summer Heat

During the summer, construction sites have a lot of moving parts. It's the busy season, after all. Safety is and will always be an important measure, but heat-related illness prevention is certainly at the top of the list when the days are long, and the temperatures are high. With sizzling summer temperatures and humidity that makes the heat feel well over 100 F, it's unlikely that anything can keep you truly cool and comfortable while working outside. Here are some tips to help you **'Beat the Heat'**:

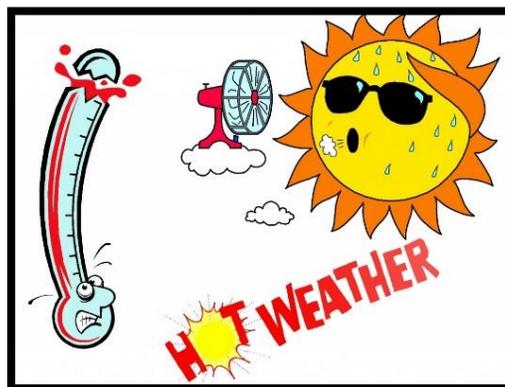
Stay hydrated: Sweating is the body's mechanism for self-cooling, but you need to drink plenty of water to give it something to work with. Recommendations vary between two to four glasses of water every hour in excessive heat. ***Do not wait until you are thirsty to drink.***

Pay attention to what you eat and drink: Eat less salty food and protein, which produces metabolic heat that causes water loss. Eat more fruits and vegetables and smaller, frequent meals. Eat light: Load up on salads with veggies and fruits, such as tomatoes, cucumbers, oranges, and watermelon. Vegetables and fruits are packed with water and eating them boosts your daily fluid intake.

Go easy on the caffeine: Many of us love the morning boost that a good cup of coffee provides. But when a heat wave is on, don't overdo it on the caffeine, as that in excess can prompt dehydration. Don't forget that energy drinks usually have a healthy dose of it as well, so even if you think you need a lift from one to get through a tough afternoon, try to avoid it when you're trying to beat the heat.

Dress Smart: When the sun is especially punishing, it's critical to keep yourself protected from its rays. Don't reach for your collection of cotton T-shirts—they just trap in moisture, wear cool, loose-fitting clothing in light-colored fabrics that breathe and help your body maintain a healthy temperature. Look for clothes that say, 'moisture wicking' or 'climate control,' which let air in and sweat out.

While it's tempting to strip off clothing when the heat is soaring, leaving skin exposed to the sun won't help keep you cool. It could even lead to severe sunburn or heat stroke, conditions that are dangerous and unhealthy.



Recordable and Preventable Fleet Accidents for last week.

June 9th thru June 15th

Recordable Injuries – 0

Preventable Fleet Accidents – 2

Preventable Fleet #1: Waco area haul truck employee was making a right turn from Pearl Street onto the 190E service road. He looked in his side passenger mirror and saw that he was close to the stop sign, he was in a new truck and the steering was wider than normal to make the turn. He didn't have enough room to back out of it or go forward without running over the stop sign. The stop sign was run over by the passenger side tandem tires, sign was completely bent to the ground.

Preventable Fleet #2: Waco area HMA driver came to the sample rack at the end of the day so the lab QC could grab a sample. Once the sample was taken the QC gave the okay that he was good to leave, as the driver was leaving, he turned prematurely and hit the sample rack with his stinger axle on the back of his truck. The sample rack broke from off the anchors that were anchoring it to the concrete waste pit, also stretched out the wires going up to the light fixture. The QC was walking down the sample rack as it was hit, luckily was able to hold on and did not sustain any injuries.



Tema De Seguridad



TDS-TM-25.2024.SAP

Manteniéndose Fresco en el Calor Sofocante del Verano

Durante el verano, las obras de construcción tienen un montón de partes móviles. Es la temporada ocupada, después de todo. La seguridad es y siempre será una medida importante, pero la prevención de enfermedades relacionadas con el calor es sin duda una parte superior de la lista cuando los días son largos y las temperaturas son altas. Con las temperaturas de verano sofocantes y la humedad que hace que el calor se sienta bien sobre los 100 grados, es improbable que cualquier cosa pueda mantenerle realmente fresco y cómodo mientras que trabaja afuera. Aquí hay algunos consejos para ayudarle a '**Vencer el Calor**':

Manténgase hidratado: el sudor es el mecanismo del cuerpo para auto enfriamiento, pero usted necesita beber mucha agua para darle algo con que trabajar. Las recomendaciones varían entre dos y cuatro vasos de agua cada hora en un calor excesivo. **No espere hasta que tenga sed de beber.**

Preste atención a lo que come y bebe: Coma menos alimentos salados y proteínas, que producen calor metabólico que causa pérdida de agua. Coma más frutas y verduras y comidas más pequeñas y frecuentes. Coma más liviano: Coma ensaladas con verduras y frutas, como tomates, pepinos, naranjas y sandías. Las verduras y frutas están llenas de agua, y comerlos aumenta su consumo diario de líquidos.

Manténgase alejado de la cafeína: Muchos de nosotros amamos el impulso matutino que una buena taza de café proporciona. Pero cuando una ola de calor está encendida, no exagere con la cafeína, ya que en exceso puede incitar a la deshidratación. No olvide que las bebidas energéticas generalmente tienen una buena dosis de cafeína también, así que incluso si usted piensa que necesita un ascensor de uno para pasar una tarde dura, trate de evitar cuando usted está tratando de vencer el calor.

Vístase inteligente: Cuando el sol está castigando demasiado, es crítico protegerse de sus rayos. No su ponga su colección de camisetas del algodón favoritas, atrapan en la humedad. Usar ropa fresca, flojamente-ajustada en las telas de luz de colores bajos que respiran y ayudan a su cuerpo a mantener una temperatura sana. Busque ropa que diga ' absorbe humedad ' o ' control del clima ', que dejan entrar el aire y sacan el sudor.

Si bien es tentador quitarse la ropa cuando el calor está aumentando, dejar la piel expuesta al sol no ayudará a mantenerte fresco. Podría incluso llevar a quemaduras por el sol o la insolación, condiciones que no sólo son peligrosas y no saludables.



Lesiones Registrables y Accidentes Prevenibles de la Semana Pasada

Del 9 de Junio al 15 de Junio

Lesiones Registrables – 0

Accidentes Automovilísticos Prevenibles – 2

Accidente Prevenible #1: Un empleado de un camión de transporte del área de Waco estaba girando a la derecha desde Pearl Street hacia la carretera de servicio 190E. Miró por el espejo del pasajero lateral y vio que estaba cerca de la señal de alto, estaba en un camión nuevo y la dirección era más ancha de lo normal para hacer el giro. No tenía suficiente espacio para retroceder o avanzar sin pasar por encima de la señal de alto. La señal de alto fue atropellada por los neumáticos tándem del lado del pasajero, la señal estaba completamente doblada hacia el suelo.

Accidente Prevenible #2: Un conductor de un camión de asfalto del área de Waco llegó al estante de muestras al final del día para que el control de calidad (QC) del laboratorio pudiera tomar una muestra. Una vez que la muestra fue tomada, el control de calidad (QC) dio la aprobación de que estaba bien para irse, ya que el conductor se iba, se giró prematuramente y golpeó el estante de muestras con su eje agujón en la parte posterior de su camión. El estante de muestras se rompió de los anclajes que lo anclaban al pozo de residuos de concreto, también estiró los cables que subían hasta el accesorio de luz. El QC estaba caminando por el estante de muestras cuando fue golpeado, afortunadamente fue capaz de aguantar y no sufrió ninguna lesión.

Occupational Heat Exposure

Many people are exposed to heat on the job, outdoors or in hot indoor environments. Operations involving high air temperatures, radiant heat sources, high humidity, direct physical contact with hot objects, or strenuous physical activities have a high potential for causing heat-related illness. Outdoor operations conducted in hot weather and direct sun, such as farm work, **construction**, oil, and gas well operations, asbestos removal, landscaping, emergency response operations, and hazardous waste site activities, also increase the risk of heat-related illness in exposed workers.

Why is Heat a Hazard to Workers?

When a person works in a hot environment, the body must get rid of excess heat to maintain a stable internal temperature. It does this mainly through circulating blood to the skin and through sweating.

When the air temperature is close to or warmer than normal body temperature, cooling of the body becomes more difficult. Blood circulated to the skin cannot lose its heat. Sweating then becomes the main way the body cools off. But sweating is effective only if the humidity level is low enough to allow evaporation, and if the fluids and salts that are lost are adequately replaced.

If the body cannot get rid of excess heat, it will store it. When this happens, the body's core temperature rises and the heart rate increases. As the body continues to store heat, the person begins to lose concentration and has difficulty focusing on a task, may become irritable or sick, and often loses the desire to drink. The next stage is most often fainting and even death if the person is not cooled down.

Excessive exposure to heat can cause a range of heat-related illnesses, from heat rash and heat cramps to heat exhaustion and heat stroke. **Heat stroke can result in death and requires immediate medical attention.** Exposure to heat can also increase the risk of injuries because of sweaty palms, fogged-up safety glasses, dizziness, and burns from hot surfaces or steam.

Heat-related illnesses can be prevented. Important ways to reduce heat exposure and the risk of heat-related illness include engineering controls, such as air conditioning and ventilation, that make the work environment cooler, and work practices such as work/rest cycles, drinking water often, and providing an opportunity for workers to build up a level of tolerance to working in the heat.



Recordable and Preventable Fleet Accidents for last week.

June 16th thru June 22nd

Recordable Injuries – 0

Preventable Fleet Accidents – 0



Tema De Seguridad



TDS-TM-26.2024.SAP

Exposición de Calor Ocupacional

Muchas personas están expuestas al calor en el trabajo, al aire libre o en ambientes interiores calientes. Las operaciones que involucran altas temperaturas del aire, fuentes de calor radiante, alta humedad, contacto físico directo con objetos calientes o actividades físicas extenuantes tienen un alto potencial para causar enfermedades relacionadas con el calor.

Las operaciones al aire libre conducidas en tiempo caliente y sol directo, tales como trabajo de granja, **construcción**, operaciones de petróleo y gas, retiro de asbestos, jardinería, operaciones de respuesta de emergencia, y actividades peligrosas del sitio de los desechos, también aumentan el riesgo de enfermedades relacionadas con el calor en los trabajadores expuestos.

¿Por qué el Calor es un Peligro para los Trabajadores?

Cuando una persona trabaja en un ambiente caliente, el cuerpo debe deshacerse del exceso de calor para mantener una temperatura interna estable. Lo hace principalmente a través de la circulación de la sangre a la piel y a través de la sudoración.

Cuando la temperatura del aire está cerca o más caliente que la temperatura normal del cuerpo, el enfriamiento del cuerpo se vuelve más difícil. La sangre circulada a la piel no puede perder su calor. El sudor se convierte entonces en la forma principal en que el cuerpo se enfría. Pero la sudoración sólo es efectiva si el nivel de humedad es lo suficientemente bajo como para permitir la evaporación, y si los líquidos y las sales que se pierden se sustituyen adecuadamente.

Si el cuerpo no puede deshacerse del exceso de calor, lo almacenará. Cuando esto sucede, la temperatura del núcleo del cuerpo aumenta y el ritmo cardíaco se incrementa. A medida que el cuerpo continúa almacenando calor, la persona comienza a perder concentración y tiene dificultad para enfocarse en una tarea, puede volverse irritable o enferma, y a menudo pierde el deseo de beber. La siguiente etapa es más a menudo desmayos e incluso la muerte si la persona no se enfría.

La exposición excesiva al calor puede causar una variedad de enfermedades relacionadas con el calor, desde el sarpullido por calor y calambres por calor al agotamiento por calor y hasta un golpe de calor. **El golpe de calor puede provocar la muerte y requiere atención médica inmediata.** La exposición al calor también puede aumentar el riesgo de lesiones a causa de palmas sudorosas, empañado de gafas de seguridad, mareos y quemaduras de superficies calientes o vapor.

Las enfermedades relacionadas con el calor pueden ser prevenidas. Las maneras importantes de reducir la exposición al calor y el riesgo de enfermedades relacionadas con el calor incluyen controles de ingeniería, tales como aire acondicionado y ventilación, que hacen que el ambiente de trabajo sea más fresco, y prácticas de trabajo tales como ciclos de trabajo/reposo, agua potable a menudo y proporcionando una oportunidad para que los trabajadores construyan un nivel de tolerancia a trabajar en el calor.



Lesiones Registrables y Accidentes Prevenibles de la Semana Pasada
Del 16 de Junio al 22 de Junio

Lesiones Registrables – 0

Accidentes Automovilísticos Prevenibles – 0