



ESTRÉS POR CALOR

no es lo mismo que la deshidratación extrema. Se desarrolla cuando el cuerpo se somete a niveles de estrés hasta el punto de que no puede regular más su propia temperatura. Muchas posiciones, ambas en interiores y exteriores, están predispuestas al estrés por calor debido a factores ambientales dentro del lugar de trabajo. Si los síntomas del estrés por calor se ignoran, puede conducir al agotamiento o la posiblemente fatal condición de insolación. Los síntomas de agotamiento por calor no siempre aparecen antes de una insolación. Ambas enfermedades relacionadas con el calor pueden evitarse tomando medidas preventivas y ser consciente de las señales de advertencia.

SÍNTOMAS:

AGOTAMIENTO POR CALOR

- Mareo
- Dolor de cabeza
- Calambres musculares
- Náusea
- Aceleración del ritmo cardiaco
- Piel sudorosa
- Vomito
- Debilidad

INSOLACIÓN

- Confusión
- Convulsiones
- Desmayo
- Alta temperatura corporal
- Piel roja, caliente y seca

¿QUÉ HACER?

- Descargue la aplicación de seguridad de calor OSHA-NIOSH.
- ¡Trata de beber agua cada 15 minutos!
- Beba bebidas con electrolitos para prevenir calambres.
- ¡Tomar descansos en un área segura, fresca y sombreada!
- Si su trabajo le permite, use un sombrero y ropa suelta y ligera.
- ¡Estar atento por señales de estrés por calor en usted y en los demás!
- ¡Notifique a su supervisor si los síntomas de estrés por calor ocurren!
- ¡En una emergencia, llame al **911** y **UOPD** (541-346-2919) para asistencia inmediata!



¡Tome agua cada 15 minutos!



¡Tomar descansos en áreas seguras, frescas y sombreadas!



¡Estar atentos por señales de estrés por calor

