



TRABAJAR CON CALOR... ¡ATENCIÓN!

¿QUÉ ES UN GOLPE DE CALOR?



El golpe de calor se produce repentinamente cuando el cuerpo no es capaz de enfriarse lo suficiente.

La temperatura corporal pasa de **37°C** a más de **40°C**.

¡Cuidado! el riesgo aumenta:

- a medida que aumenta la temperatura del aire, la humedad y los niveles de luz solar;
- cuando los trabajadores realizan un esfuerzo físico sostenido;
- cuando los trabajadores aún no están aclimatados.

CADA AÑO EN PROMEDIO

35

trabajadores son víctimas de las molestias provocadas por trabajar con calor.



A MEDIDA QUE EL RIESGO AUMENTA, USTED DEBE:

- ajustar su ritmo de trabajo;
- hacer descansos, de preferencia a la sombra o en un lugar fresco.



¿CUÁLES SON LOS SIGNOS Y SÍNTOMAS DEL GOLPE DE CALOR?

PRIMER NIVEL



- Mareos



- Vértigo



- Fatiga inusual

Es quizás el **comienzo de un golpe de calor**. Deje de trabajar inmediatamente y avise al socorrista y a un supervisor inmediatamente.

PRINCIPALES MEDIDAS DE PREVENCIÓN

- Beba al menos un vaso de agua cada **20 minutos***;



- Use ropa liviana, de color claro preferentemente de algodón para favorecer la evaporación del sudor;



- Cúbrase la cabeza cuando trabaje al aire libre;



- Informe al socorrista y a su supervisor de cualquier comportamiento anormal de un compañero de trabajo;



- Sea muy prudente si está tomando medicamentos, si tiene algún problema de salud o ha estado enfermo recientemente (diarrea, fiebre, vómitos).



* La frecuencia puede variar según el tipo de tarea, la temperatura ambiente y la humedad.

SEGUNDO NIVEL



- Frases incoherentes o confusión



- Pérdida de equilibrio



- Pérdida de conocimiento

¡Esto es una **emergencia médica**! Hay que intervenir inmediatamente y tratar a la persona como si sufriera un golpe de calor.

¿QUÉ HACER EN CASO DE EMERGENCIA MÉDICA?

- 1 Llamar a primeros auxilios: los socorristas en el lugar de trabajo y el servicio 911.



- 2 Llevar a la persona a la sombra o a un lugar fresco y quitarle la ropa.



- 3 Rociar su cuerpo con agua.



- 4 Ventilar el ambiente lo más posible.



- 5 Darle agua fresca en pequeñas cantidades si está consciente y lúcida.



Consulte el folleto **Travailler à la chaleur... Attention ! (Trabajar con calor... ¡Atención!)**, accesible en la página Web de la CNESST.