

Manténgase a salvo del calor en el trabajo

Tome medidas cuando aparezcan síntomas y signos de enfermedades relacionadas con el calor

Vigilar de cerca

Leve



Sarpullido por calor

Grupos rojos en la piel (generalmente en el cuello, el pecho, la ingle o en los pliegues de los codos)

Mantenga la erupción seca. Permanezca en un lugar fresco y seco.
Use ropa transpirable

Grave



Calambres por calor

Sudoración intensa. Dolor o espasmos musculares.

Interrumpir la actividad física.
Trasladarse a un lugar fresco.
Beber agua o bebida deportiva.

Actúe rápido, quédese con el trabajador

Muy grave



Agotamiento por calor

Temperatura corporal entre 101 y 104°
Sudoración intensa
Náuseas o vómitos
Dolor de cabeza
Desmayos o mareos
Cansancio o debilidad

Muévete a un lugar fresco
Utilice paños fríos o un baño frío.
Beber agua fría
Aflojar la ropa

La vida - amenazante



Golpe de calor

Temperatura corporal alta de 104 o más
Piel enrojecida, seca o húmeda
Náuseas o vómitos
Dolor de cabeza
Mareos Confusión
Pérdida del conocimiento

LLAMA AL 9-1-1
Muévete a un lugar fresco
Utilice paños fríos o un baño frío.
NO administre nada por vía oral

***Busque ayuda médica si los calambres por calor o los síntomas de agotamiento por calor no mejoran o duran más de 1 hora.**