

CUIDADO

CON LOS GOLPES DE CALOR



Trabajar con calor y humedad intensos puede acarrear graves problemas de salud.

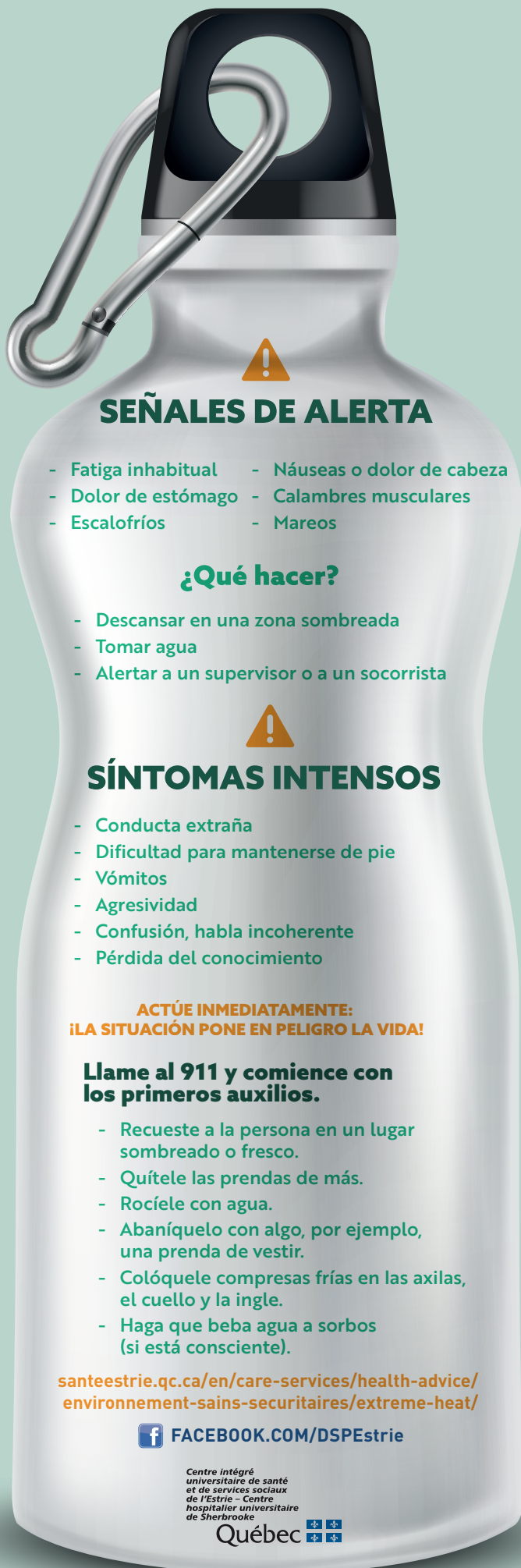
EL RIESGO ES MAYOR:

- Al comienzo del tiempo cálido o durante las olas de calor.
- Para los trabajadores que empiezan un nuevo trabajo físicamente agotador.



EVITAR RIESGOS PARA LA SALUD:

- Beba un vaso de agua cada 20 minutos, aunque no tenga sed.
- Reduzca su ritmo de trabajo habitual.
- Haga pausas más frecuentes en un lugar sombreado o fresco.
- Use ropa ligera que transpire (evite el nailon).
- Haga los trabajos más difíciles por la mañana, cuando está más fresco.
- Tenga a mano un medio de comunicación si trabaja solo.



SEÑALES DE ALERTA

- Fatiga inusual
- Náuseas o dolor de cabeza
- Dolor de estómago
- Calambres musculares
- Escalofríos
- Mareos

¿Qué hacer?

- Descansar en una zona sombreada
- Tomar agua
- Alertar a un supervisor o a un socorrista



SÍNTOMAS INTENSOS

- Conducta extraña
- Dificultad para mantenerse de pie
- Vómitos
- Agresividad
- Confusión, habla incoherente
- Pérdida del conocimiento

**ACTÚE INMEDIATAMENTE:
¡LA SITUACIÓN PONE EN PELIGRO LA VIDA!**

Llame al 911 y comience con los primeros auxilios.

- Recueste a la persona en un lugar sombreado o fresco.
- Qúitele las prendas de más.
- Rocíele con agua.
- Abaníquelo con algo, por ejemplo, una prenda de vestir.
- Colóquele compresas frías en las axilas, el cuello y la ingle.
- Haga que beba agua a sorbos (si está consciente).

[santeestrie.qc.ca/en/care-services/health-advice/
environnement-sains-securitaires/extreme-heat/](https://santeestrie.qc.ca/en/care-services/health-advice/environnement-sains-securitaires/extreme-heat/)

 [FACEBOOK.COM/DSPEstrie](https://facebook.com/DSPEstrie)

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de l'Estrie - Centre
hospitalier universitaire
de Sherbrooke

Québec 