



RECURSOS

Para recibir atención médica para una enfermedad relacionada con el calor llame siempre al 911 (EE.UU.) o 060 (México)

Para más información sobre el estrés por calor o para reportar ambientes de trabajo inseguros, llamen los siguientes números.

Administración de Seguridad y Salud en el Trabajo (OSHA)

Para presentar una queja o reportar cualquier ambiente de trabajo inseguro llame: **1-800-321-6742**

Centro Nacional de Salud de Trabajadores Agrícolas

Para recibir atención médica visite el Directorio de Centros de Salud de Migrantes. La gente no puede ser rechazado por su estatus migratorio.
1-800 - 321-6742

Visítanos en la red en www.afop.org o háchanos un vistazo en Facebook (AFOP Health and Safety) y Twitter (@AFOPHealth).

"Estamos seguros de nosotros mismos. Nos tenemos a nosotros. Sabemos cómo sacrificar. Sabemos cómo trabajar. Sabemos cómo luchar contra las fuerzas que se nos oponen. Pero aún más que eso, somos los verdaderos creyentes en la idea de la justicia. La justicia está de nuestro lado, y esto nos guiará."

-César Chávez, activista de los trabajadores agrícolas



1726 M Street, N.W. Suite 602
Washington, D.C. 20036

Esta materia fue producida bajo la propuesta número SH-19485-SH9 de la Administración de Seguridad y Salud en el Trabajo de E.E.U.U. No refleja necesariamente las vistas ni las políticas del Departamento de Trabajo de E.E.U.U., ni implica el respaldo del Gobierno de E.E.U.U. a nombres comerciales, productos ni organizaciones comerciales.



Proyecto Sol

Protéjase contra el estrés causado por calor

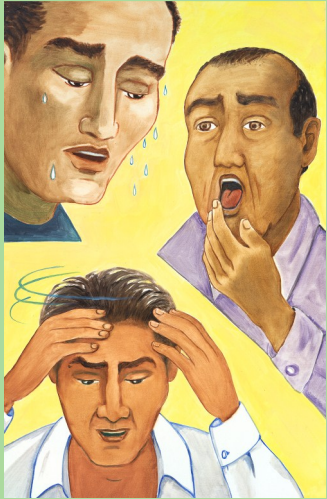


Consejos y recursos sobre cómo prevenir el estrés causado por calor en el trabajo.

Qué es estrés por calor

El estrés por calor ocurre cuando la temperatura de su cuerpo se eleva y es incapaz de enfriarse. Esto puede ocurrir cuando trabaja en los campos, huertos, e invernaderos cuando hace calor afuera.

Síntomas



- Sudar mucho
- Sed extrema
- Boca seca
- Piel pálida y húmeda
- Dolor de cabeza
- Irritabilidad
- Respiración rápida
- Calambres o náuseas
- Confusión o comportamiento agresivo
- Convulsiones
- Falta de respuesta

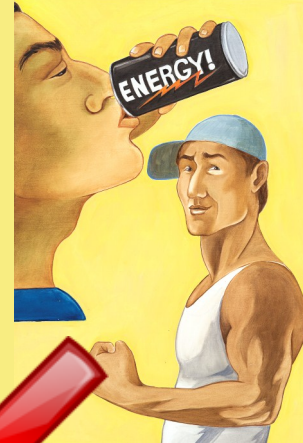


Cómo prevenir estrés por calor

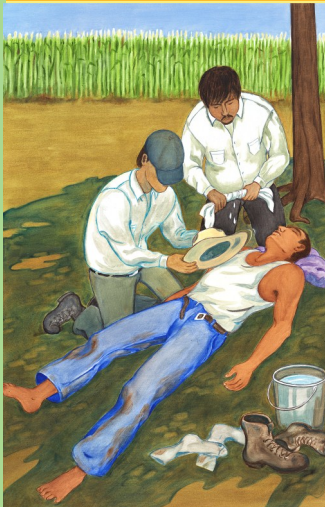


- Use ropa suelta y de color claro cuando este trabajando
- Use camisas y pantalones largos para evitar la exposición al sol
 - Use un sombrero de ala ancha o una gorra
- ¡Beba agua! Antes, durante y después del trabajo

- NO use ropa gruesa o de color oscuro cuando este trabaja bajo el sol
- NO BEBA gaseosas, alcohol o bebidas energéticas de cualquier tipo mientras este trabajando en el calor



Ayude a alguien con estrés por calor



- Lleve a la persona a la sombra (NO ponga la persona dentro de un auto)
- Refresque a la persona dándoles agua para beber
- Afloje la ropa alrededor del cuello, pecho y cintura
- Quite los calcetines y los zapatos de la persona
- Refresque la persona rápidamente aplicando toallas húmedas en su cuerpo, eleve las piernas de la persona, y llame la atención médica de inmediato

