

¿Trabaja bajo el calor?

Usted tiene el derecho de **mantenerse seguro(a)**.



Cuando el índice de calor es de 80°F o más alto, su empleador debe de:

- Proveerle por lo menos 32 oz de agua potable fresca por hora, a cada empleado, sin costo.
- Proveer sombra.
- Tener un plan escrito para poder trabajar bajo el calor y entrenar a usted y su supervisor para familiarizarse con ese plan.

Cuando el índice de calor es de 90°F y 100°F, su empleador TAMBIÉN debe de:

- Regularmente chequear el bienestar de los empleados y proveerle 10 minutos de descanso cada 2 horas; O
- Tomar medidas alternativas de enfriamiento y control para reducir la temperatura corporal.

Cuando el índice de calor es más alto que 100°F, su empleador debe de:

- Regularmente chequear el bienestar de los empleados y proveerle 15 minutos de descanso cada hora; O
- Tomar medidas alternativas de enfriamiento y control para reducir la temperatura corporal.



Consejos para prevenir enfermedades relacionadas con el calor:

- ¡Tome agua para mantenerse hidratado!
 - Generalmente, 1 taza de agua fresca cada 20 minutos lo mantendrá hidratado(a).
- Considere bebidas con electrolitos para que tengan efectos duraderos de hidratación.
- Evite bebidas de energía o alcohol.
- Tome periodos de descanso en la sombra para que su cuerpo pueda recuperarse.
- Vístase apropiadamente para el calor con un sombrero, ropa de colores claros, ropa holgada y transpirable.
- Reemplace una cubierta facial que esté húmeda o sucia.
- Hable con otros colegas/personas para saber como estan.
- Sepa que todos tienen distintas tolerancias para el calor.
- Comprender los factores de riesgo personales, como los medicamentos, o las condiciones de salud, que puedan afectar la tolerancia al calor.
- Familiarizarse con los controles de ingeniería, las prácticas de trabajo y el equipo de protección personal para reducir los riesgos relacionados con el calor.

Signos y síntomas tempranos de enfermedades relacionadas con el calor:

- Fatiga
- Sudoración intensa
- Dolor de cabeza
- Calambres
- Mareo
- Frecuencia de pulso elevada
- Nausea/Vómitos

Signos o síntomas potencialmente mortales:

- Temperatura corporal elevada
- Piel roja, caliente o seca
- Confusión
- Habla arrastrada
- Convulsiones
- Desmayo

escanear aquí



410-527-4499



Para emergencias:

1 (888) 257-6674



mosh.outreach@maryland.gov



labor.maryland.gov/heatstress



Maryland Department of Labor
Maryland Occupational Safety and Health

Respondiendo a las emergencias relacionadas al calor:

- Mueva la persona a la sombra
- Trate de enfriarlo(a) con llelo o agua fría
- Llame a un supervisor
- Llame al 911 si supone una amenaza a la vida.
- ¡No los deje solos!