

# ST. MORITZ SAFE

*Julio Safety Blast*

## SEGURIDAD EN CLIMAS CÁLIDOS

### AGOTAMIENTO POR CALOR

En ambientes cálidos, su cuerpo mantiene una temperatura normal al sudar y el flujo de sangre a la piel. El agotamiento por calor o la insolación puede ocurrir cuando su cuerpo no puede transferir suficiente calor para mantenerse fresco.

### MANTENERSE SEGURO DURANTE EL CALOR EXTREMO

- Beba mucha agua antes del trabajo y durante el día; Evite el alcohol, la cafeína y las bebidas azucaradas.
- Coma ligero: cuantas más calorías ingiera, más calor corporal producirá
- Use ropa liviana, de colores claros y holgada si es seguro para su trabajo
- Aplique protector solar de 15 SPF o más 30 minutos antes de salir al aire libre
- Si tiene una afección médica crónica o toma medicamentos, pregúntele a su médico acerca de las enfermedades relacionadas con el calor.

### SÍNTOMAS DE AGOTAMIENTO POR CALOR

- Transpiración; piel pálida, cenicienta o húmeda
- Calambres musculares (especialmente si trabaja al aire libre con altas temperaturas)
- Fatiga, debilidad o agotamiento
- Dolor de cabeza, mareos o desmayos
- Náuseas o vómitos
- Ritmo cardíaco elevado

### TRATAMIENTO DE AGOTAMIENTO POR CALOR

- Deje de trabajar y mueva a la víctima a un lugar fresco.
- Aflojar o quitar la ropa exterior
- Dele a la víctima una bebida con carbohidratos y electrolitos, como una bebida deportiva.
- Enfríe a la víctima con un spray de agua fría o paños húmedos en la frente y el cuerpo.
- **Busque ayuda médica si la víctima está vomitando, si los síntomas empeoran o duran más de una hora.**

### SÍNTOMAS DE GOLPE DE CALOR

- La sudoración se ha detenido
- Piel seca, roja y caliente
- Respiración rápida
- Temperatura corporal de 103 grados Fahrenheit o más
- Dolor de cabeza
- Mareo
- Confusión u otros signos de alteración del estado mental.
- Convulsiones o pérdida del conocimiento

### TRATAMIENTO DE INSOLACIÓN

- **LLAME AL SERVICIO DE RESPUESTA EN EL SITIO Y AL 9-1-1 INMEDIATAMENTE; el golpe de calor es una emergencia médica**
- Mueva a la víctima a un lugar fresco
- Sumerja inmediatamente a la víctima en un baño frío hasta el cuello; Si no es posible, coloque a la víctima en una ducha fría o cubra el cuerpo con toallas frías y húmedas.
- No le dé agua u otras bebidas, tabletas de sal o analgésicos.
- No aplique alcohol isopropílico en la piel.
- Esté preparado para dar resucitación cardiopulmonar

*Esté atento a estos síntomas en usted y sus compañeros de trabajo. Mantengámonos seguros el uno al otro cuando hace calor.*