



El estado de Washington tiene temperaturas extremas, tanto calientes como frías. La temperatura puede cambiar 20 grados de un día para otro. El calor excesivo puede contribuir a los accidentes de muchas maneras. Se vuelve más difícil concentrarse en el trabajo, y esto puede conducir a errores de juicio. Es importante conocer las señales de peligro. Al usar ropa restrictiva, incluso una temperatura más baja puede ser peligrosa.

### Síntomas de agotamiento por calor

- Una persona está aturdida, se tambalea o se marea.
- Una persona puede presentar síntomas de náuseas o vómitos y puede sentir frío.
- La cara de la persona se ve pálida.
- Una persona tiene pulso débil y su temperatura corporal está por debajo de lo normal.
- Una persona suda abundantemente con la piel sudorosa/húmeda.

### Prevención del agotamiento por calor

- Evite el agua helada mientras trabaja
- Beba muchos líquidos, preferiblemente agua, cada 15 minutos, incluso si no tiene sed.
- Evite los alimentos pesados y grasosos

- Use ropa de colores claros
- Evitar la fatiga; descansar lo suficiente.

**RECUERDE:** El consumo de alcohol fuera del horario laboral aún puede contribuir a la deshidratación al día siguiente.

### Qué hacer

- Mueva a la persona a un lugar más fresco. No te vayas solo.
- Afloje y quítese la ropa pesada que restrinja el enfriamiento por evaporación.
- Si está consciente, proporcione pequeñas cantidades de agua fresca para beber.
- Recuerda tres palabras simples: agua, descanso, sombra.

### Golpe de calor

- Síntomas más graves de agotamiento por calor
- La sudoración puede o no estar presente.
- Piel roja o enrojecida, caliente y seca.
- Comportamiento extraño
- Confusión mental o pérdida del conocimiento

### Qué hacer

- Llame al 911 para asistencia médica de emergencia
- Mantenga a la víctima acostada con la cabeza más baja que los pies.
- Afloje la ropa de la víctima.

**(continuado)**

- Dele líquidos si es posible. Evite el agua helada y el alcohol. Las soluciones de sal son las mejores.

**Recordar:**

La enfermedad por calor puede poner en peligro la vida.

El cuerpo está reaccionando a una situación que amenaza la vida.

No te arriesgues.

Prevenga las enfermedades causadas por el calor siendo proactivo.