

# MANTENER TU CUERPO FRESCO ES VITAL



CUÍDATE DEL CALOR.





## CAUSAS DE LOS ACCIDENTES:

- ▲ **Acciones Inseguras:** No uso de ropa e implementos de trabajo adecuados, no respetar los tiempos de exposición.
- ▲ **Condiciones Inseguras:** Ambientes de trabajo con altas temperaturas, falta de lugares de descanso a temperatura comfortable.



La exposición al calor puede deberse a trabajos que se realizan al aire libre, sobre todo en verano y también en sitios cerrados donde el calor y la humedad son inherentes al proceso productivo, como en fundiciones, hornos, conserveras, etc.



¿Qué es el estrés térmico por calor? Es cuando la temperatura corporal aumenta, dadas las condiciones ambientales del lugar de trabajo, la actividad física y la ropa, sobre un nivel normal y comienza a generar daños a tu organismo.



Los riesgos originados al trabajar en condiciones calurosas, se deben a que puede producirse una acumulación excesiva de calor en el cuerpo, independientemente de que sus causas sean las condiciones ambientales, el trabajo físico realizado o el uso de Equipos de Protección Personal.

## CONSEJOS PARA PREVENIR ACCIDENTES:



Informa a tu supervisor si estás aclimatado o no al calor; si has tenido problemas con el calor; si tienes alguna enfermedad como hipertensión, diabetes; si estás con un estado gripal o cuadro gastrointestinal o si estás tomando algún remedio.



Evita comer en exceso comidas con mucha grasa; prefiere comer frutas y verduras; no abuses de la sal en tus comidas.



Adapta el ritmo de trabajo a tu tolerancia al calor.



Si trabajas al aire libre:

- Usa pantalones largos y camisa / poleras de algodón de manga larga, no ajustados, de tejidos ligeros y color claro, así como el uso de sombreros de ala ancha o tipo legionario para protegerte de la radiación térmica solar y también de la ultravioleta, que puede provocar cáncer de piel.



Ingiere agua fresca con frecuencia, aunque no tengas sed.

- Usa siempre tu protector solar.



En tu vida diaria, limita el consumo de café, bebidas muy azucaradas y alcohol.

- Organiza tu trabajo donde las tareas de más esfuerzo físico se hagan en los momentos de menos calor de la jornada (temprano en la mañana o al final de la jornada).



Respetar el procedimiento de tiempos de trabajo y pausa que te entregue tu supervisor, de acuerdo a lo establecido en el D.S. N° 594.



Mantén tu estado físico en buenas condiciones.



Descansa en lugares frescos cuando tengas mucho calor. Si te sientes mal, cesa tu actividad, avisa a tu supervisor y descansa en lugar fresco hasta que te recuperes.