

#GOLPE DE CALOR

ES OCASIONADO POR EXPONERSE A ALTAS TEMPERATURAS AMBIENTALES POR MUCHO TIEMPO, PROVOCANDO UN INCREMENTO EN LA TEMPERATURA CORPORAL.

Sintomas

EN CASOS SEVEROS:

Piel roja, caliente y seca, pero no sudorosa

Pulso acelerado y fuerte

Confusión o pérdida del conocimiento

Contracción involuntaria de los músculos.



Debilidad

Aceleramiento de los latidos del corazón



Problemas para respirar

Usar

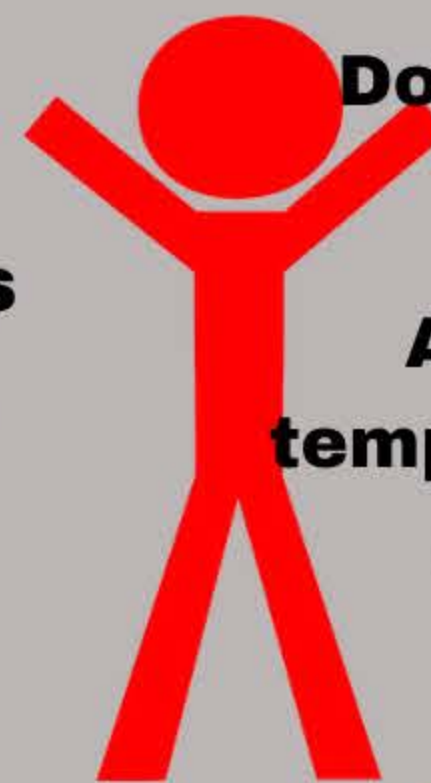
Niñas, niños y adultos

Dolor de cabeza



Aumento de la temperatura corporal (mayor a 39°)

Mareos, náuseas y vómitos



PREVENCIÓN



Utilizar ropa ligera y de colores claros. Procurar lugares frescos y a la sombra.

Usar gorra o sombrero, lentes de sol y protector solar.



Beber frecuentemente agua cuando se realiza alguna actividad física. Evitar el consumo de bebidas azucaradas y bebidas alcohólicas.

Cuidad la temperatura dentro de los automóviles dejod que se enfrie antes de subirte



Evitar el sol por periodos prolongados de las 11.00 a 15.00 que es cuando la temperatura alcanza los niveles más altos



RECOMENDACIONES



Ubicarse en un lugar fresco, a la sombra y ventilado.

Beber sorbos de agua



Retirar la ropa innecesaria para refrescarse



Acudir a la unidad de salud más cercana



Aplicar paños húmedos en el cuerpo especialmente en la frente y en la nuca



servicios a la ciudadanía
ciclo integral del agua

ALERTA POR ALTAS TEMPERATURAS

EN LOS ÚLTIMOS AÑOS, LAS ALTAS TEMPERATURAS Y OLAS DE CALOR EN LOS PERIODOS ESTIVALES VIENEN SIENDO CADA VEZ MÁS FRECUENTES, POR ESO DESDE **CCOO** LANZAMOS LAS SIGUIENTES RECOMENDACIONES PARA PREVENIR UN POSIBLE GOLPE DE CALOR

ORGANIZACIÓN

EN PRIMER LUGAR, ES INDISPENSABLE UNA BUENA ORGANIZACIÓN DEL TRABAJO EN EXTERIORES. PLANIFICAR LAS TAREAS A LAS HORAS MÁS TEMPRANAS ASÍ COMO CONTAR CON EQUIPOS QUE DIVIDAN LA CARGA DEL TRABAJO Y EL TIEMPO DE EXPOSICIÓN AL SOL

HIDRATACIÓN

ES MUY IMPORTANTE BEBER AGUA DURANTE TODA LA JORNADA DEL TRABAJO Y TAMBIÉN FUERA DE ELLA. BEBE CONTINUAMENTE AUN NO TENIENDO SED, EVITEMOS ASÍ UNA DESHIDRATACIÓN

¿CÓMO EJECUTAR LAS TAREAS?

PROTEGER LA CABEZA DEL CALOR, INTENTAR COLOCAR ALGÚN TIPO DE SOMBRAJE EN LA ZONA DE TRABAJO Y HACER PAUSAS A LO LARGO DE LA JORNADA QUE NOS PERMITA DESCANSAR Y REFRESCARNOS



servicios a la ciudadanía
ciclo integral del agua

