

USTED TIENE DERECHOS LEGALES ¡NO OLVIDE SUS DERECHOS!

AGUA - Los empleadores deben proveer agua en cantidad suficiente para que cada trabajador pueda tomar una taza cada 15 minutos.

CAPACITACIÓN - Su empleador debe proporcionar capacitación en materia de prevención, reconocimiento y tratamiento de enfermedades causadas por el calor.

DESCANSO Y SOMBRA - Las personas que trabajan al aire libre tienen el derecho de tener un descanso adicional y la sombra cuando lo consideran necesario para evitar el estrés por el calor o cualquier otra enfermedad causada por el calor.

PLAN DE EMERGENCIA - Su empleador, por ley, debe contar con procedimientos sobre qué hacer cuando los trabajadores sufren enfermedades causadas por el calor. Empleadores tienen que proporcionar información a todos los trabajadores sobre la manera de dirigir a una ambulancia hacia el lugar de trabajo.



Fotos por David Bacon

EI CALOR PUEDE MATAR



Este material fue producido bajo beca # SH-29671-SH6 de la Administración de Seguridad y Salud, en el Departamento de Trabajo de EE.UU. No refleja necesariamente las opiniones o políticas del Departamento de Trabajo de EE.UU., ni la mención de marcas registradas, productos comerciales u organizaciones implica la aprobación por el Gobierno de los EE.UU.



En veranos pasados, muchos trabajadores agrícolas fueron hospitalizados debido al estrés por calor y algunos murieron. Usted y su empleador deben tomar las precauciones necesarias para evitar las enfermedades causadas por el calor.

A T E N C I Ó N

Notifique inmediatamente a su supervisor si usted o un compañero de trabajo presentan lo siguiente síntomas:

- Dolor de Cabeza
- Debilidad
- Calambres
- Náuseas o Vómitos
- Pulso Rapido
- Sudoración Excesiva
- Enrojecimiento o Ardor de la Piel
- Irritabilidad o Confusión
- Convulsiones
- Mareos o Desmayos

2

EVITE LAS ENFERMEDADES CAUSADOS POR

E L C A L O R

EN CASO DE EMERGENCIA:

- Llame al 911
- Notifique de Inmediato a su Supervisor
- Mueva a la Víctima a Una Área fresca y Sombreada
- No Deje a la Persona Desatendida



El empleador es responsable de responder con asistencia médica inmediata a enfermedades causadas por el calor o si se lesiona.

3

Recomendaciones de Seguridad y Salud

- Beba un vaso de agua fría cada 15 minutos.
- Vístase con ropa ligera y use gorras o sombreros.
- Tome descansos en áreas sombreadas y frescas.
- Evite beber alcohol antes de empezar a trabajar.
- Trate de no trabajar solo.
- En el momento en que comienza a sentir los síntomas del estrés por calor, tome un descanso o trabaje más despacio.
- Tome precauciones adicionales durante las primeras semanas de un nuevo trabajo para que su cuerpo se acostumbre al calor del sol y pueda aclimatarse a las condiciones de trabajo.

Si usted cree que su empleador está violando la ley o está tomando represalias en contra de usted, comuníquese con una OSHA oficina para obtener información sobre sus derechos legales.



4