

SAVAGE CONQUISTA EL CALOR HERRAMINETAS

para Líderes de Negocios y de Seguridad



Para acceder a cada herramienta original, consulte la herramienta correspondiente en la carpeta Zip actual. Este conjunto de herramientas aún se encuentra en ediciones finales para su traducción al español.

Contenido

Herramienta #1: Logotipo de 'Conquista el Calor'.....	3
Herramienta #2: Lema de 'Savage Conquista el Calor'	4
Herramienta #3: Infografía 'Conquista el Calor'	5
Herramienta #4: Artículo sobre prevención del estrés por calor.....	6
Herramienta #5: Programa escrito para prevención de enfermedades por el calor	10
Herramienta #6: Tarjetas de prevención de enfermedades por calor	11
Herramienta #7: Momento de seguridad: prevención de enfermedades por calor	13
Herramienta #8: Horario de la semana de la campaña	14
Herramienta #9: Guión de video del liderazgo ejecutivo	15
Herramienta #10: Certificado de participación.....	16
Herramienta #11: Hechos y consejos de hidratación	17
Herramienta #12: Herramienta de programación de trabajo y Descanso	18
Herramienta #13: Aclimatación - Momento de Seguridad PowerPoint	19

Herramienta #1: Logotipo de 'Conquista el Calor'

El logotipo propuesto estará en todas las herramientas relacionadas con el Programa de Prevención y Estrés por Calor de Savage. Estos también se convertirán en calcomanías para usar en los casilleros, cascos, botellas de agua, etc. de los miembros del equipo (empleados). El objetivo es proporcionar una imagen memorable detrás de nuestros esfuerzos en toda la compañía para proteger a los miembros del equipo de las enfermedades causadas por el calor.



Herramienta #2: Lema de 'Savage Conquista el Calor'

El lema "**Savage Conquista el Calor**" estará en todas las herramientas relacionadas con el programa de prevención y estrés por calor de Savage. Este lema también será el nombre de la semana de la campaña de prevención de enfermedades por calor de la empresa. El objetivo de este lema es ser un eslogan pegadizo y memorable que ayudará a unificar a nuestra empresa en nuestros esfuerzos combinados para combatir el calor.

Herramienta #3: Infografía 'Conquista el Calor'

La siguiente infografía estará disponible en el sitio web interno de Savage y para su impresión como póster laminado de 16x24". El objetivo de esta herramienta es crear conciencia entre los trabajadores de primera línea sobre las 4 formas principales de prevenir el estrés por calor, al mismo tiempo que destaca los signos y síntomas comunes a los que hay que prestar atención.

CONQUISTA EL CALOR

PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES POR CALOR

<p>AGUA FRÍA</p>  <p>Manténgase hidratado con agua y electrolitos</p>	<p>EI DESCANSAR</p>  <p>Sea consciente de descansar y refrescarse según corresponda.</p>
<p>ACLIMATACIÓN</p>  <p>Acclimatarse cuidadosamente a durante las primeras dos semanas cuando le toca trabajar en un ambiente nuevo y caluroso.</p>	<p>SOMBRA</p>  <p>Descanse en áreas frescas, sombreadas o bien ventiladas si están disponibles.</p>

SIGNOS Y SINTOMAS COMUNES DE ESTRÉS POR CALOR

<ul style="list-style-type: none">• SUDOR INTENSIVO/FATIGA• ORINA OSCURA• CALAMBRES MUSCULARES	<ul style="list-style-type: none">• NÁUSEAS/VÓMITOS• SENSACIÓN DE DESMAYO• CONFUSIÓN MENTAL
--	---

SAVAGE

Herramienta #4: Artículo sobre prevención del estrés por calor

Este artículo se publicará en el sitio web interno de Savage y estará disponible para todos los miembros del equipo. El objetivo de este artículo es ayudar a los miembros de nuestro equipo a recordar formas de prevenir las enfermedades causadas por el calor en el trabajo y en el hogar:

Conquista el calor este verano, ¡sin importar dónde se encuentre!

Savage se esfuerza por educar y preparar a los miembros del equipo sobre los peligros del estrés por calor y las enfermedades relacionadas con el calor que pueden ocurrir en ambientes interiores y exteriores calurosos.

Prevención de enfermedades causadas por el calor en el trabajo y en el hogar

Con la llegada del verano, la siguiente información y herramientas de prevención se pueden usar tanto en el lugar de trabajo como en el hogar para prevenir enfermedades relacionadas con el calor. Las actividades en el hogar con potencial para el estrés por calor son nadar al aire libre, trabajar en el jardín, hacer caminatas, sentarse en un automóvil, etc. Sea consciente de su respuesta y la de los demás al calor mientras participa en este tipo de actividades. Los niños, los adultos mayores, las mujeres embarazadas o aquellos con condiciones médicas crónicas son más vulnerables a las enfermedades relacionadas con el calor. Beba muchos líquidos y quédese en áreas frescas tanto como sea posible de 10:00 a. m. a 4:00 p. m. Si se presentan signos de estrés por calor, aplique las técnicas de primeros auxilios que se discutirán más adelante en este artículo.

¿Qué es el estrés por calor?

El estrés por calor es la carga de calor neta a la que está expuesta una persona debido a las contribuciones combinadas del calor metabólico, los factores ambientales y la ropa que se usa, lo que resulta en un aumento del almacenamiento de calor en el cuerpo. Esencialmente, el estrés por calor es la carga que el cuerpo maneja cuando se encuentra en ambientes calurosos. Esta carga sobre el cuerpo puede conducir a enfermedades relacionadas con el calor. El cuerpo humano maneja el calor a través del aumento de la frecuencia cardíaca, el aumento de la circulación sanguínea en la piel y el enfriamiento por evaporación del sudor.

Síntomas y tratamiento de enfermedades relacionadas con el calor

Hay dos tipos principales de enfermedades relacionadas con el calor: el agotamiento por calor y el golpe de calor. El agotamiento por calor es más común, pero no tan grave como el golpe de calor. El agotamiento por calor puede provocar un golpe de calor si no se aplica el tratamiento adecuado al miembro del equipo

afectado. Los síntomas tanto del agotamiento por calor como del golpe de calor se muestran a continuación:

Síntomas del agotamiento por calor	Síntomas del golpe de calor
fatiga indebida	Confusión mental
Calambres musculares	Perder el conocimiento
Dolor de cabeza	Respiración más rápida y/o más profunda
Nauseabundo	no sudar
vómitos	comportarse de forma extraña
Piel pálida	Piel roja y caliente
Estar mareado	Pupilas precisas
Sarpullido	Náuseas y/o vómitos
Orina oscura	Dolor de cabeza

¿Qué juega un papel en las enfermedades relacionadas con el calor?

El estrés por calor afecta a cada persona de manera diferente según los factores de riesgo del estrés por calor. Los factores de riesgo del estrés por calor son otras variables de confusión que pueden afectar la forma en que el cuerpo maneja el estrés por calor.

Los factores de riesgo se dividen en tres categorías:

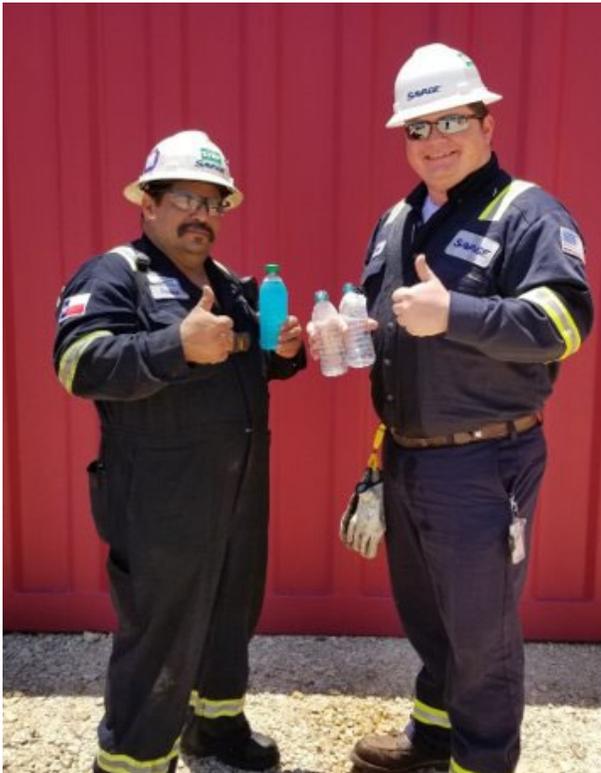
- **Ambiental:** temperatura, humedad relativa, movimiento del aire y exposición al sol (calor radiante).
- **Relacionados con el trabajo:** esfuerzo físico y ropa usada en el trabajo.
- **Personal:** edad, estado físico, condiciones médicas, medicamentos, consumo de alcohol y drogas, episodios anteriores de enfermedades relacionadas con el calor y consumo de cafeína.

4 formas de prevenir enfermedades relacionadas con el calor:

Afortunadamente, existen muchas herramientas para prevenir enfermedades relacionadas con el calor. La aplicación [OSHA-NIOSH Heat Safety Tool App](#) datos como pronósticos por hora, índice de calor y niveles de riesgo asociados para su ubicación actual. Esto puede ayudar a las personas a planificar sus actividades a lo

largo del día para evitar el calor en el trabajo o en el hogar. Las cuatro formas principales de prevenir las enfermedades relacionadas con el calor son el consumo adecuado de agua, el descanso, la aclimatación y la sombra. Todos estos son aspectos importantes para ayudar al cuerpo a sobrellevar las exposiciones excesivas al calor.

Consumo adecuado de agua: se debe proporcionar agua fría, junto con otros líquidos que contengan electrolitos, a los miembros del equipo para que beban. La hidratación adecuada es crucial para prevenir enfermedades relacionadas con el calor. Los miembros del equipo deben ser alentados a **beba al menos 1 taza (8 onzas) de agua fría cada 15 a 20 minutos, incluso si no tiene sed.** El agua y otras bebidas proporcionadas deben estar frescas y en un lugar familiar para los miembros del equipo, cerca de su trabajo, de fácil acceso y en cantidad suficiente para la duración del trabajo.



Descanso: la duración y la frecuencia de los descansos deben aumentar a medida que aumenta el potencial de estrés por calor. En general, los miembros del equipo deben tomar descansos por hora cuando los niveles de riesgo superan el riesgo mínimo. Los descansos deben durar lo suficiente para que los miembros del equipo se recuperen del calor. Algunos miembros del equipo pueden tener la tentación de saltarse los descansos, pero, en condiciones de calor, ¡saltar descansos no es seguro!

Aclimatación: El objetivo de la aclimatación es aumentar cuidadosamente el tiempo de exposición en condiciones ambientales cálidas durante 7 a 14 días. Esto permite que el cuerpo se adapte a las condiciones de calor, lo que resultará en un enfriamiento por evaporación más eficiente en el cuerpo, una recuperación más eficiente del ritmo cardíaco y menos estrés en el corazón. Un buen consejo es abstenerse de programar actividades de gran esfuerzo durante las horas más calurosas del día.

Sombra: ¡La ubicación de los descansos es importante! Si los miembros del equipo descansan en un lugar más fresco, estarán listos para reanudar el trabajo más rápidamente porque la temperatura central del cuerpo puede recuperarse. Es mejor tomar descansos en áreas frescas, sombreadas o bien ventiladas, si están disponibles.

Tratamiento: Tanto el golpe de calor como el agotamiento por calor son causados por la incapacidad del cuerpo para enfriarse. Si se presentan síntomas de enfermedades relacionadas con el calor, inmediatamente:

- Obtenga atención médica
- Ayude al miembro del equipo a refrescarse:
 - Muévase a un lugar fresco
 - Quítese la ropa innecesaria
 - Paquete de hielo en las áreas de la ingle y las axilas
 - No le dé líquidos a los miembros del equipo para beber si están inconscientes
 - Rocíe la piel con agua fría
 - Ventilador rápidamente
- Controle la temperatura corporal y continúe con los esfuerzos de enfriamiento hasta que la temperatura corporal vuelva a una temperatura normal (por debajo de 99 °F)
- Si se detiene la respiración o la circulación sanguínea, administre RCP hasta que lleguen los servicios médicos de emergencia.

La prevención de enfermedades relacionadas con el calor es necesaria para mantener una buena salud a corto y largo plazo entre los miembros del equipo. Si tiene alguna pregunta o inquietud sobre la prevención del estrés por calor, comuníquese con su profesional de SH&E designado. Para obtener una plantilla de plan de prevención de enfermedades causadas por el calor para implementar en su sitio, haga clic [aquí](#). ¡Cuídate este verano!

Herramienta #5: Programa escrito para prevención de enfermedades por el calor

Esta herramienta está disponible en el sitio web interno de Savage para que los sitios de trabajo accedan y creen un plan específico del sitio para la prevención del estrés por calor. El objetivo es dar a los líderes del lugar de trabajo la libertad de personalizar un programa estandarizado para las necesidades que ven en su sitio. Para acceder a cada herramienta original, consulte la herramienta correspondiente en la carpeta Zip actual.

Programa Escrito

Para

Ingrese el nombre del sitio aquí
Dirección del sitio
Número de departamento

SAVAGE®

Prevención de enfermedades por calor

Ingrese la fecha de emisión aquí

Herramienta #6: Tarjetas de prevención de enfermedades por calor

Estas tarjetas estarán disponibles para que los sitios las impriman y laminen para que los miembros del equipo las mantengan en su persona durante todo el día. El objetivo es proporcionar a los miembros del equipo un recurso para recordarles las técnicas de prevención y tratamiento para las enfermedades causadas por el calor mientras están en el campo.

Frente:

<p>Prevención de enfermedades por calor</p> <p>Agua fría: manténgase hidratado con agua fría y electrolitos</p> <p>Aclimatación: aclimatar cuidadosamente a ambientes cálidos durante las primeras 2 semanas</p> <p>Descanso: ser conciente de tomar descansos para refrescarse y bajar la temperatura corporal central</p> <p>Sombra: Descanse en áreas frescas, sombreadas o bien ventiladas</p> 	<p>Prevención de enfermedades por calor</p> <p>Agua fría: manténgase hidratado con agua fría y electrolitos</p> <p>Aclimatación: aclimatar cuidadosamente a ambientes cálidos durante las primeras 2 semanas</p> <p>Descanso: ser conciente de tomar descansos para refrescarse y bajar la temperatura corporal central</p> <p>Sombra: Descanse en áreas frescas, sombreadas o bien ventiladas</p> 
<p>Prevención de enfermedades por calor</p> <p>Agua fría: manténgase hidratado con agua fría y electrolitos</p> <p>Aclimatación: aclimatar cuidadosamente a ambientes cálidos durante las primeras 2 semanas</p> <p>Descanso: ser conciente de tomar descansos para refrescarse y bajar la temperatura corporal central</p> <p>Sombra: Descanse en áreas frescas, sombreadas o bien ventiladas</p> 	<p>Prevención de enfermedades por calor</p> <p>Agua fría: manténgase hidratado con agua fría y electrolitos</p> <p>Aclimatación: aclimatar cuidadosamente a ambientes cálidos durante las primeras 2 semanas</p> <p>Descanso: ser conciente de tomar descansos para refrescarse y bajar la temperatura corporal central</p> <p>Sombra: Descanse en áreas frescas, sombreadas o bien ventiladas</p> 
<p>Prevención de enfermedades por calor</p> <p>Agua fría: manténgase hidratado con agua fría y electrolitos</p> <p>Aclimatación: aclimatar cuidadosamente a ambientes cálidos durante las primeras 2 semanas</p> <p>Descanso: ser conciente de tomar descansos para refrescarse y bajar la temperatura corporal central</p> <p>Sombra: Descanse en áreas frescas, sombreadas o bien ventiladas</p> 	<p>Prevención de enfermedades por calor</p> <p>Agua fría: manténgase hidratado con agua fría y electrolitos</p> <p>Aclimatación: aclimatar cuidadosamente a ambientes cálidos durante las primeras 2 semanas</p> <p>Descanso: ser conciente de tomar descansos para refrescarse y bajar la temperatura corporal central</p> <p>Sombra: Descanse en áreas frescas, sombreadas o bien ventiladas</p> 
<p>Prevención de enfermedades por calor</p> <p>Agua fría: manténgase hidratado con agua fría y electrolitos</p> <p>Aclimatación: aclimatar cuidadosamente a ambientes cálidos durante las primeras 2 semanas</p> <p>Descanso: ser conciente de tomar descansos para refrescarse y bajar la temperatura corporal central</p> <p>Sombra: Descanse en áreas frescas, sombreadas o bien ventiladas</p> 	<p>Prevención de enfermedades por calor</p> <p>Agua fría: manténgase hidratado con agua fría y electrolitos</p> <p>Aclimatación: aclimatar cuidadosamente a ambientes cálidos durante las primeras 2 semanas</p> <p>Descanso: ser conciente de tomar descansos para refrescarse y bajar la temperatura corporal central</p> <p>Sombra: Descanse en áreas frescas, sombreadas o bien ventiladas</p> 

Atrás:

<p>Síntomas del estrés por calor</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fatiga indebida • Calambres musculares • Dolor de cabeza • Náuseas/vómitos • Sarpullido • Comportamiento anormal • Orina oscura o disminución de la producción de orina 	<p>Tratamiento de estrés por calor</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vaya a un lugar fresco • Quítese la ropa innecesaria • Paquete de hielo en las áreas de la ingle y la axila • Rehidrátese con agua y líquidos que contengan electrolitos • Rocíe la piel con agua fría • Ventilador con air frío 	<p>Síntomas del estrés por calor</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fatiga indebida • Calambres musculares • Dolor de cabeza • Náuseas/vómitos • Sarpullido • Comportamiento anormal • Orina oscura o disminución de la producción de orina 	<p>Tratamiento de estrés por calor</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vaya a un lugar fresco • Quítese la ropa innecesaria • Paquete de hielo en las áreas de la ingle y la axila • Rehidrátese con agua y líquidos que contengan electrolitos • Rocíe la piel con agua fría • Ventilador con air frío
<p>Síntomas del estrés por calor</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fatiga indebida • Calambres musculares • Dolor de cabeza • Náuseas/vómitos • Sarpullido • Comportamiento anormal • Orina oscura o disminución de la producción de orina 	<p>Tratamiento de estrés por calor</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vaya a un lugar fresco • Quítese la ropa innecesaria • Paquete de hielo en las áreas de la ingle y la axila • Rehidrátese con agua y líquidos que contengan electrolitos • Rocíe la piel con agua fría • Ventilador con air frío 	<p>Síntomas del estrés por calor</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fatiga indebida • Calambres musculares • Dolor de cabeza • Náuseas/vómitos • Sarpullido • Comportamiento anormal • Orina oscura o disminución de la producción de orina 	<p>Tratamiento de estrés por calor</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vaya a un lugar fresco • Quítese la ropa innecesaria • Paquete de hielo en las áreas de la ingle y la axila • Rehidrátese con agua y líquidos que contengan electrolitos • Rocíe la piel con agua fría • Ventilador con air frío
<p>Síntomas del estrés por calor</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fatiga indebida • Calambres musculares • Dolor de cabeza • Náuseas/vómitos • Sarpullido • Comportamiento anormal • Orina oscura o disminución de la producción de orina 	<p>Tratamiento de estrés por calor</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vaya a un lugar fresco • Quítese la ropa innecesaria • Paquete de hielo en las áreas de la ingle y la axila • Rehidrátese con agua y líquidos que contengan electrolitos • Rocíe la piel con agua fría • Ventilador con air frío 	<p>Síntomas del estrés por calor</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fatiga indebida • Calambres musculares • Dolor de cabeza • Náuseas/vómitos • Sarpullido • Comportamiento anormal • Orina oscura o disminución de la producción de orina 	<p>Tratamiento de estrés por calor</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vaya a un lugar fresco • Quítese la ropa innecesaria • Paquete de hielo en las áreas de la ingle y la axila • Rehidrátese con agua y líquidos que contengan electrolitos • Rocíe la piel con agua fría • Ventilador con air frío
<p>Síntomas del estrés por calor</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fatiga indebida • Calambres musculares • Dolor de cabeza • Náuseas/vómitos • Sarpullido • Comportamiento anormal • Orina oscura o disminución de la producción de orina 	<p>Tratamiento de estrés por calor</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vaya a un lugar fresco • Quítese la ropa innecesaria • Paquete de hielo en las áreas de la ingle y la axila • Rehidrátese con agua y líquidos que contengan electrolitos • Rocíe la piel con agua fría • Ventilador con air frío 	<p>Síntomas del estrés por calor</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fatiga indebida • Calambres musculares • Dolor de cabeza • Náuseas/vómitos • Sarpullido • Comportamiento anormal • Orina oscura o disminución de la producción de orina 	<p>Tratamiento de estrés por calor</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vaya a un lugar fresco • Quítese la ropa innecesaria • Paquete de hielo en las áreas de la ingle y la axila • Rehidrátese con agua y líquidos que contengan electrolitos • Rocíe la piel con agua fría • Ventilador con air frío

Herramienta #7: Momento de seguridad: prevención de enfermedades por calor

Los miembros del equipo y los gerentes del lugar de trabajo se reúnen todos los días para un breve momento de seguridad. Este breve PowerPoint es una herramienta potencial para que los administradores del lugar de trabajo la utilicen en estas reuniones. Para acceder a cada herramienta original, consulte la herramienta correspondiente en la carpeta Zip actual.



¿Qué es el estrés por calor?

- La carga que maneja el cuerpo cuando se encuentra en ambientes calurosos.
- Puede ocurrir dentro y fuera de los ambientes.
- Tres variables que afectan la capacidad de nuestro cuerpo para regular el calor de manera efectiva:
 1. Ambiente de Trabajo y/o Condiciones Atmosféricas
 2. Relacionado con el trabajo
 3. personales



SAVAGE

Síntomas del estrés por calor

- Sed
- fatiga indebida
- Orina oscura o disminución de la producción de orina
- Calambres musculares
- Piel pálida
- Dolor de cabeza
- Nauseabundo
- vómitos
- Estar mareado
- Sarpullido
- Comportamiento anormal
- Perder el conocimiento



SAVAGE

4 formas de prevenir enfermedades relacionadas con el calor

1. Agua fría con líquidos que contienen electrolitos
2. El Descanso
3. La Aclimatación
4. Lugares sombreados o frescos



SAVAGE

Herramientas disponibles para ayudar a prevenir las enfermedades causadas por el calor y el estrés

- Plan de Prevención de Enfermedades por Calor
- Infografía de 'Savage Conquista el Heat'
- Tarjetas de síntomas y prevención del estrés por calor
- Momento de seguridad: PowerPoint para la prevención del estrés por calor
- Hoja de información y consejos sobre hidratación
- Artículo de prevención del estrés por calor
- Hoja de información de trabajo y descanso
- Mejores prácticas salvajes con sombra
- ¡Y más!

Para obtener más información sobre estas herramientas, comuníquese con su líder de equipo o profesional de SH&E designado.



SAVAGE



Herramienta #8: Horario de la semana de la campaña

Esta campaña pretende ser un impulso de toda la empresa para centrarse en las herramientas y los recursos de este conjunto de herramientas para prevenir las enfermedades causadas por el calor en los miembros de nuestro equipo. El objetivo es lograr que todos los lugares de trabajo y los miembros del equipo se involucren de varias maneras divertidas/memorables que se muestran en el cronograma a continuación. Cada día destacará una de las 4 técnicas de prevención y proporcionará recursos relacionados con esas técnicas. Se otorgarán certificados de participación a cada obra que asista a los seminarios web. Se otorgarán tres tarjetas de regalo de \$100 a las operaciones que envíen la mayor cantidad de imágenes de cómo están implementando técnicas de prevención del calor en su sitio.



CONQUISTA EL CALOR SEMANA – 17 DE JULIO AL 21 DE JULIO

10 de julio – Anuncio:

Anuncio en el sitio web interno de Savage y enviado por correo electrónico a todos los miembros del equipo: ¡La próxima semana (del 17 al 21 de julio) es la semana de Savage Beats the Heat!

17 de julio – Inicio:

Enfoque de prevención: agua fresca

- Inicio: Guión de video del liderazgo ejecutivo
- Hechos y consejos de hidratación

18 de julio

Enfoque de prevención: el descansar

- Seminario web de 30 minutos
- Artículo sobre prevención del estrés por calor
- Momento de seguridad PowerPoint

19 de julio

Enfoque de prevención: aclimatación

- Seminario web de 30 minutos
- Momento de seguridad PowerPoint: aclimatación

20 de julio

Enfoque de prevención: aclimatación

- Seminario web de 30 minutos
- Tarjetas de prevención de enfermedades por calor

21 de julio – Finalizar

- Dar certificado de participación
- Program Escrito prevención de enfermedades por calor

Herramienta #9: Guión de video del liderazgo ejecutivo

Este guión está destinado al director ejecutivo u otro ejecutivo de negocios para iniciar la semana de calor de la empresa en julio (consulte la herramienta #8). El objetivo es resaltar la importancia de esta campaña y mantener a los miembros del equipo a salvo de las enfermedades causadas por el calor mostrando el apoyo y el aliento del liderazgo ejecutivo.



Plantilla de Guión: Mensaje de Inicio de la "Semana Conquista el Calor" Para uso en comunicaciones escritas o de video del liderazgo ejecutivo (C-Suite)

Conquista el Calor: un mensaje del director ejecutivo (u otro ejecutivo comercial)

Equipo,

Ha sido un gran año hasta ahora, ya que nuestros equipos continúan impulsando el éxito en toda la empresa. Estamos orgullosos de los éxitos comerciales logrados y especialmente orgullosos de nuestra cultura de seguridad.

A medida que avanzamos hacia los meses de verano, es importante recordar los peligros que presenta el cambio de estación. Para asegurarnos de que estamos haciendo nuestra parte para prevenir las enfermedades causadas por el calor en el lugar de trabajo, hemos designado esta semana como "Semana de Beat the Heat" en todas las ubicaciones comerciales.

Entonces, ¿qué podemos hacer para abordar el estrés por calor y prevenir las enfermedades causadas por el calor? Le pediría que considere 4 estrategias simples:

<muestre gráficos individuales del afiche provisto en el kit de herramientas mientras el líder repasa cada estrategia numerada>

1. Primero: Agua.
 - o Beber agua fría ayuda a refrescar nuestro cuerpo y nos mantiene hidratados. Considere dónde nuestro equipo puede acceder a agua fría u otras bebidas saludables mientras trabajan en ambientes cálidos.
2. Segundo, descanso.
 - o Tenga en cuenta el calor y la humedad en el entorno de trabajo y brinde oportunidades para que nuestros miembros del equipo descansen según corresponda. Por ejemplo, es una buena práctica que los miembros del equipo descansen en áreas frescas durante el almuerzo o durante otros descansos programados.
3. Tercero, Sombra.
 - o La sombra puede ayudarnos a refrescarnos. Trabajar en áreas sombreadas o proporcionar áreas frescas para el descanso o el almuerzo puede ayudar a que nuestros cuerpos se enfríen de manera más efectiva.
4. Y por último, pero no menos importante, la aclimatación.
 - o Esto es especialmente importante para los nuevos miembros del equipo, o para los miembros del equipo que no están acostumbrados a trabajar en un entorno nuevo y cálido. Esto significa que los líderes de ubicación pueden planificar cuidadosamente la experiencia y el horario de incorporación de un nuevo miembro del equipo, para permitir que los cuerpos se adapten a entornos cálidos. Si tiene preguntas, nuestro equipo de SH&E puede brindarle orientación.

<muestre la imagen del póster con gráficos combinados en la pantalla mientras se pronuncia esta oración> El agua, el descanso, la sombra y la aclimatación pueden ayudar a nuestros miembros del equipo y socios a volver a casa seguros.

Nuestro equipo de SH&E ha creado nuevos recursos para apoyarlo a usted y a su equipo <esto se refiere a los recursos incluidos en el conjunto de herramientas más amplio "Beat the Heat">. Esté atento a más comunicaciones que le indicarán los recursos que su ubicación puede utilizar para identificar los síntomas del estrés por calor y brindar soluciones para prevenir enfermedades relacionadas con el calor. Como siempre, comuníquese directamente con su profesional de SH&E o líder de equipo designado si tiene preguntas. En nombre de todo el equipo de liderazgo, ¡gracias por ayudarnos a "conquistar el calor"!

Herramienta #10: Certificado de participación

Como se ve en el programa de la semana 'Savage Conquista El Calor Semana', el equipo de SH&E impartirá seminarios web sobre prevención de enfermedades causadas por el calor los martes, miércoles y jueves. Este certificado se otorgará a aquellos sitios que completen uno de los seminarios web.

Julio 2023

Certificado de Participación



Presentado a

Nombre del sitio

En reconocimiento a su participación activa en un seminario web sobre
prevención de enfermedades causadas por el calor

Kirk Aubrey

Bob Knief

Jason Ray

Fecha

SAVAGE

Herramienta #11: Hechos y consejos de hidratación

Esta hoja informativa se enviará como se ve en el programa de la semana 'Savage Conquista El Calor' para apoyar la técnica de prevención del agua. El objetivo es brindar datos y consejos rápidos para permitir que los miembros de nuestro equipo trabajen de manera segura en condiciones de calor.



HECHOS Y CONSEJOS SOBRE LA HIDRATACIÓN

Hechos

- La deshidratación es cuando el cuerpo pierde más agua de la que consume.
- El 75% de los estadounidenses están deshidratados crónicamente.
- El sudor contiene sal y electrolitos. Sin electrolitos en el cuerpo, pueden ocurrir calambres musculares y otros problemas de salud. **El agua no puede reemplazar los electrolitos.**
- **El cuerpo es entre 55% - 65% agua.**
- Si el 2% de los líquidos se pierden en el cuerpo, entonces una consecuencia potencial es un rendimiento deficiente. A medida que aumenta el porcentaje de pérdida de líquido, las consecuencias se vuelven aún más graves, como el agotamiento por calor.
- El **agua fría** y los líquidos que contienen electrolitos son mucho más efectivos que los líquidos tibios para reducir la temperatura central del cuerpo en un rango de 97 °F a 99 °F.

Consejos

- Se recomienda beber al menos **una taza (8 onzas) de agua cada 20 minutos** mientras se trabaja en el calor.
- **Trate de beber 1 botella de suplemento de electrolitos por cada 3 botellas de agua.**
- Asegúrese de que haya agua fría y líquidos que contengan electrolitos cerca del área donde se está realizando el trabajo.
- Se recomienda beber aunque no se tenga sed.
- Vigila el color de tu orina. Un individuo hidratado debe tener orina de color amarillo pálido.
- **Limite el consumo de cafeína y alcohol antes** y después de trabajos o tareas que puedan generar calor excesivo.
- Ayude a los compañeros de equipo a recordar mantenerse hidratados.
- Use la aplicación **OSHA-NIOSH Heat Safety Tool** para configurar recordatorios de hidratación en su teléfono.

Herramienta #12: Herramienta de programación de trabajo y Descanso

Esta herramienta se enviará para apoyar la técnica de prevención del descanso. El objetivo es proporcionar ideas sobre cómo implementar un horario efectivo de trabajo/descanso.



HERRAMIENTA DE PROGRAMACION DE TRABAJO/DESCANSO

Importancia de los descansos

- El descanso ralentiza la acumulación de calor en el cuerpo debido a la actividad muscular prolongada.
- Los descansos permiten que su ritmo cardíaco se recupere del estrés por calor sostenido y el esfuerzo físico.
- Si se producen descansos a la sombra, el enfriamiento aumentará especialmente si hay movimiento de aire con aire fresco.
- Los descansos más cortos y frecuentes son más efectivos que los descansos más largos y menos frecuentes.

Herramienta de programación de horarios de trabajo/descanso

- Los ciclos de trabajo/descanso deben designarse en función del calor en el área de trabajo, las demandas físicas y la vestimenta.
- Esta es una herramienta disponible para ayudar a realizar un seguimiento de los descansos de los miembros del equipo durante el turno.

Acciones de estrés por calor y formulario de aprobación													
Fecha: _____										Administrador del programa del sitio: _____ Firma: _____			
Descripción de la actividad laboral: _____													
Sitio: _____													
Estrategias/controles de prevención actuales: _____													
Temperatura ambiente: _____													
Categoría de estrés por calor (encierra en un círculo): 1 2 3 4 5													
Duración del trabajo del miembro del equipo / Duración del descanso: _____min. / _____min.													
Nombre del miembro del equipo	Tiempo												
	Trabajar	Descansar	Trabajar	Descansar									
*Complete un formulario para cada tarea/área de trabajo y mantenga registros en un lugar seguro.													

Herramienta #13: Aclimatación - Momento de Seguridad PowerPoint

Los miembros del equipo y los gerentes del lugar de trabajo se reúnen todos los días para un breve momento de seguridad. Este breve PowerPoint es una herramienta potencial de aclimatación para que los administradores del lugar de trabajo la utilicen en estas reuniones. Esta herramienta se enviará para apoyar la técnica de prevención de la aclimatación. El objetivo es resaltar la importancia de la aclimatación y ofrecer ideas que el lugar de trabajo puede implementar.

Momento de seguridad: aclimatación al calor

4 formas de prevenir enfermedades relacionadas con el calor

1. Agua fría con líquidos que contienen electrolitos
2. Descansar
3. **Aclimatación**
4. Lugares sombreados o frescos

¿Qué es la aclimatación?

- Aumente cuidadosamente el tiempo de exposición en condiciones ambientales cálidas durante los primeros 7 a 14 días.
 - Ambientes interiores o exteriores
 - Nuevo miembro del equipo o miembro del equipo con experiencia

¿Por qué necesitamos aclimatarnos?

- Reduce los riesgos de deshidratación y pérdida de sal
- La temperatura corporal central se mantiene de manera más eficiente
- Reduce la tensión en el corazón

¿Cómo aclimatar correctamente?

El cuerpo necesita aclimatarse a ambientes calurosos, típicamente en los primeros 10 a 14 días de trabajo:

1. Aumente gradualmente la exposición al ambiente cálido durante 7-14 días
2. Evite el esfuerzo prolongado durante las horas más calurosas del día
3. Trate de programar actividades de gran esfuerzo para las horas más frescas del día.

¿Preguntas?