



## Primeros auxilios para las enfermedades relacionadas con el calor

*(First Aid for Heat-Related Illnesses)*

El verano ya llegó; ¿sabe usted los procedimientos básicos de primeros auxilios para las lesiones relacionadas con el calor? Como trabajador de la construcción, es probable que usted estará trabajando afuera en donde las temperaturas llegan a más de 90 o hasta los 100 grados. Cuando usted trabaja en el sol, ponga suma atención en cómo se siente bajo los efectos del calor y la humedad. Al trabajar incansablemente o descuidadamente en el calor de verano, usted está expuesto a sufrir un accidente o una enfermedad relacionada con el calor.

Las enfermedades relacionadas con el calor son un verdadero peligro durante los meses calurosos de verano. Nunca debe tomar una actitud de "no me tengo que preocupar, me acostumbraré a la temperatura."

**La insolación, o la hipertermia, que es una emergencia médica que puede poner en peligro su vida, sucede cuando el cuerpo se sobrecalienta** y los sistemas internos comienzan a dejar de funcionar. Algunos síntomas y señales de la insolación incluyen la piel caliente y seca, el pulso y la respiración acelerados, debilidad, mareos, comportamiento extraño o alucinaciones, pérdida del sentido, o cualquier combinación de estos síntomas. Si la temperatura normal de una víctima no se restablezca rápidamente, la persona morirá o quedará discapacitada permanentemente. Todas las víctimas de la insolación necesitan tratamiento médico inmediatamente. Si usted sospecha de insolación: llame al 911. Mientras está esperando la llegada de los paramédicos, enfríe a la víctima al abanicarlo, quitarle la ropa pesada, y/o mojar con agua su ropa.

**El agotamiento por el calor sucede cuando el mecanismo que controla el calor del cuerpo está sobreactivado.** Las señales y síntomas podrán incluir sudor profuso, sed intensa, piel fría y húmeda, pulso débil y acelerado, cansancio, pérdida de la coordinación o cualquier combinación de estos síntomas. El tratamiento de primeros auxilios incluye mover la persona a la

sombra, aflojarle su ropa, elevar sus piernas, y enfriar a la víctima con compresas frías envueltas en toallas o toallas húmedas, tan pronto como sea posible. Vigile a la persona por espacio de 30 minutos. Si su condición no mejora, obtenga atención médica.

**Los calambres debido al calor son espasmos musculares dolorosos o calambres** en el abdomen, brazos, o piernas causados por una pérdida excesiva de fluidos corporales a través del sudor. El tratamiento para los calambres debido al calor es similar al del agotamiento por el calor: descanse en la sombra y enfríese. Aunque los calambres debido al calor son dolorosos, generalmente no resulten en daños permanentes.

Considere los siguientes lineamientos para ayudarlo a evitar las emergencias relacionadas con el calor. Aléjese de los rayos directos del sol durante las horas más calientes del día (11am a 4pm). Use ropa ligera de algodón y de colores claros. Manténgase hidratado al beber mucha agua. Evite el alcohol, bebidas cafeinadas, y comidas pesadas durante los días calurosos. Haga las cosas en etapas—tome períodos de descanso normales para enfriarse. Obtenga atención médica a la brevedad posible si comienza a sentirse enfermo.

Observe a sus compañeros de trabajo en cuanto a los síntomas de enfermedades relacionada con el calor. Recuérdeles que deben mantenerse hidratados y deben tomar descansos frecuentes.

.....  
**SAFETY REMINDER**  
.....

**El verano también significa protegerse de los rayos directos dañinos del sol. La radiación ultravioleta del sol puede dañar su piel y causar cáncer de la piel. Use crema bloqueadora de sol y tápese con prendas protectoras de vestir.**

**NOTES:**

SPECIAL TOPICS /EMPLOYEE SAFETY RECOMMENDATIONS/NOTES:  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

S.A.F.E. CARDS® PLANNED FOR THIS WEEK:  
\_\_\_\_\_

REVIEWED MSDS # \_\_\_\_\_ SUBJECT: \_\_\_\_\_

**MEETING DOCUMENTATION**

JOB NAME: \_\_\_\_\_  
MEETING DATE: \_\_\_\_\_  
SUPERVISOR: \_\_\_\_\_  
ATTENDEES: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

*These instructions do not supersede local, state, or federal regulations.*





# Almacenamiento seguro de sustancias químicas

*(Storing Chemicals Safely)*

Puesto que trabajamos con tantas sustancias peligrosas en el lugar de trabajo, todo trabajador de la construcción debe aprender la manera correcta de almacenar las sustancias químicas para poder reducir al mínimo los peligros asociados con las fugas, derrames, y la mezcla accidental de sustancias químicas incompatibles.

Para poder trabajar en forma segura con las sustancias químicas, usted debe conocer las propiedades y los peligros de cada producto químico que usa. Usted puede encontrar información en la Hoja de Información de Seguridad del Material (MSDS) y en la etiqueta del recipiente, la cual debe incluir información sobre el manejo seguro, almacenamiento, y otros lineamientos de seguridad.

Siempre tome en consideración los siguientes consejos de seguridad al trabajar con o cerca de sustancias químicas en el trabajo:

- Mantenga debidamente cerradas las áreas de almacenamiento de los productos químicos.
- Asegúrese que las áreas de almacenamiento estén debidamente ventiladas.
- Use fuentes tales como las hojas MSDS y etiquetas de los recipientes para saber más sobre el almacenamiento, incompatibilidad, reactividad, y estabilidad.
- Organice las sustancias químicas de acuerdo a su compatibilidad o mediante otro método fácilmente comprensible. Devuélvalas a su lugar correcto al terminar de usarlas.
- Evite la exposición de las sustancias químicas al calor o sol directo. Esto puede resultar en el deterioro de los recipientes de almacenamiento o etiquetas, así como la degradación de las sustancias químicas.
- Asegúrese que los tapones o las tapas en todos los recipientes estén debidamente cerrados para evitar la evaporación del contenido.

- Nunca use recipientes de comida para almacenar las sustancias químicas.
- Evite almacenar demasiadas sustancias químicas; compre solamente los productos que necesita.
- Si transfiere sustancias químicas de sus recipientes originales, use etiquetas de la NFPA (Asociación Nacional de Protección contra Incendios) o de la Guía de Información de los Materiales Peligrosos (HMIG) en los nuevos recipientes. Indique el contenido, concentración, peligros, fecha, y ponga sus iniciales.
- Conozca la ubicación y cómo operar los extintores contra incendios, sistemas de alarma, cobijas para sofocar el fuego, estaciones de enjuague de ojos, botiquines de primeros auxilios, y regaderas de seguridad tipo diluvio.
- Las repisas deben tener suficiente espacio libre para acomodar fácilmente el recipiente más grande. Nunca debe inclinar las botellas al regresarlas al anaquel.
- Después de cada uso, limpie cuidadosamente el exterior del recipiente antes de regresarlo al área de almacenamiento. Deseche todos los materiales contaminados en forma correcta.
- No almacene materiales pesados, sustancias químicas en forma líquida, o recipientes grandes en repisas que estén por arriba de la altura de los ojos.
- Limpie todos los derrames correctamente y a la brevedad posible, como se le indique.
- Escombe periódicamente para evitar la acumulación de sustancias químicas innecesarias.

### SAFETY REMINDER

**Cuando usted trabaje con sustancias químicas, mantenga sus manos lejos de su cara, ojos, boca, y cuerpo.**

#### NOTES:

SPECIAL TOPICS /EMPLOYEE SAFETY RECOMMENDATIONS/NOTES:

---



---



---



---



---

S.A.F.E. CARDS® PLANNED FOR THIS WEEK:

---



---

REVIEWED MSDS # \_\_\_\_\_ SUBJECT: \_\_\_\_\_

#### MEETING DOCUMENTATION

JOB NAME: \_\_\_\_\_

MEETING DATE: \_\_\_\_\_

SUPERVISOR: \_\_\_\_\_

ATTENDEES: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

*These instructions do not supersede local, state, or federal regulations.*



# Vigilando las tormentas

(Storm Watch)

Las tormentas pueden desarrollarse en cualquier momento. Mucha lluvia, tormentas eléctricas, vientos fuertes, o hasta tornados parecen salir de la nada, a veces con poca advertencia. Su mejor defensa incluye mantenerse informado, estar preparado, y saber que hacer **antes** del inicio de una tormenta para hacer que su lugar de trabajo sea lo más seguro e impermeable posible.

Primero, una de las cosas más importantes que puede hacer en cualquier proyecto de construcción es tener una manera de monitorear las condiciones climatológicas en todo momento. Hay un sinnúmero de estaciones portátiles meteorológicas, radios y monitores meteorológicos que pueden ser instalados en un lugar central tal y como el remolque u oficina del superintendente. Muchos de estos sistemas meteorológicos vienen equipados con una modalidad de alerta. Cuando cualquier condición climatológica severa está por llegar, suena una alarma para notificárselo. Usted también puede mantenerse informado a través del Internet al ir a [weatherbug.com](http://weatherbug.com), [NOAA.gov](http://NOAA.gov), o [weather.com](http://weather.com). Todos estos sitios constantemente actualizan sus pronósticos meteorológicos.

Una buena manera de prepararse para las tormentas es llevar a cabo prácticas de evacuación. Dependiendo de la señal usada, los trabajadores sabrán si deben tomar refugio en su lugar de trabajo, moverse a un sitio central para que alguien tome la cuenta de las personas presentes, o si deben de salir del sitio completamente. Algunas compañías instalan alarmas inalámbricas temporales alrededor de un lugar de trabajo así como dentro de los edificios o estructuras. Al sonar la alarma, los trabajadores—quienes han practicado el simulacro—saben dónde ir y qué hacer. Las instrucciones de emergencias meteorológicas deben ser parte de la orientación específica de su sitio.

En preparación de los eventos relacionados con las condiciones climatológicas, debe ser una práctica diaria que usted asegure

que todos los objetos de un techo o de un área de almacenamiento que pudieran caerse con el viento, estén debidamente asegurados. Una ráfaga fuerte de viento puede levantar un pedazo de triplay, despegarlo del techo y dejarlo caer encima de un peatón o de un vehículo estacionado abajo. Nuevamente, siempre asegúrese de que estén debidamente sujetos todos los materiales, herramientas, y otros objetos. No subestime el poder del viento. No es cosa rara de que los encofrados de acero se lleguen a doblar hacia atrás durante las tormentas severas.

Las tormentas repentinas también pueden causar peligros al medio ambiente. Un contenedor de combustible no sujetado puede volcarse o perforarse. Tome el tiempo necesario para revisar sus políticas y requisitos de almacenamiento y contención. Usted no quiere ser el responsable de un evento importante que afecte el medio ambiente porque no respondió a un peligro y se encontró desprevenido para el mal tiempo.

Asimismo, asegúrese de tener un plan establecido para mantener a su familia segura en caso de una tormenta. Revisen detenidamente los lugares seguros a donde pueden ir, asegurando que tengan suficiente comida y agua para 72 horas y comentando sobre cómo mantenerse en contacto si se separan. No deben depender de los teléfonos celulares como su única manera de comunicación. Si la electricidad se interrumpe, tal vez no podrán recargar su teléfono. Siempre tengan un plan secundario de respaldo.

### SAFETY REMINDER

**Los huracanes pueden causar destrozos. El Huracán Katrina arrasó a Nueva Orleans hace sólo 4 años. Afortunadamente, con un huracán, usted tiene días para prepararse. Use el tiempo para prepararse para lo peor que le puede pasar.**

### NOTES:

SPECIAL TOPICS /EMPLOYEE SAFETY RECOMMENDATIONS/NOTES:  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

S.A.F.E. CARDS® PLANNED FOR THIS WEEK:  
\_\_\_\_\_

REVIEWED MSDS # \_\_\_\_\_ SUBJECT: \_\_\_\_\_

### MEETING DOCUMENTATION

JOB NAME: \_\_\_\_\_

MEETING DATE: \_\_\_\_\_

SUPERVISOR: \_\_\_\_\_

ATTENDEES: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

*These instructions do not supersede local, state, or federal regulations.*