



## ILA-USMX COMITÉ CONJUNTO DE SEGURIDAD

OSH Circular 2017-06 (01 de junio de 2017)

### ¡ENFOQUES de VERANO!

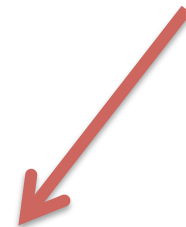
Se acerca esa época nuevamente.... **Para prevenir condiciones relacionadas al calor:**

- Bebe agua antes de comenzar el turno de trabajo y cada 15 minutos después de haber comenzado. ¡Hidratar! ¡Hidratar! ¡Hidratar!
- Busca un lugar con sombra en los periodos de descanso.
- Utiliza un sombrero y vestimenta de colores claros.
- Aprende a reconocer [los signos y síntomas de la sofocación por calor](#) y qué debes hacer en caso de una emergencia.
- Mantente atento a tus compañeros de trabajo. Asegúrate de que están bien.
- "Tómalo con calma" en los primeros días trabajando en el calor. Debes de acostumbrarte.

Si los trabajadores son nuevos en trabajos expuestos al calor o si regresan luego de más de una semana afuera, y para todos los trabajadores en el primer día de una ola de calor, se debe implementar un itinerario de trabajo que les permita acostumbrarse gradualmente al calor.

**Recuerda estas tres sencillas palabras: Agua, Descanso, Sombra.**  
Tomar estas precauciones puede ser la diferencia entre la vida y la muerte.

- Toma agua frecuentemente
- Descansa en la sombra
- Informa síntomas inmediatamente
- Conoce qué hacer en una emergencia



[Enlace a Aplicación de OSHA para Seguridad en El Calor \(Presiona Aquí\)](#)

Trabajando Juntos Por El Beneficio De Todos

Las circulares de la ILA-USMX OSH están creadas para reflejar la mejor información y guías posibles, y son productos de la búsqueda diligente y el conocimiento más actualizado en la materia. Consecuentemente, mientras que la información contenida en esta comunicación es tomada como precisa, debido a diversos factores, la ILA-USMX no expresa, directa o indirectamente, garantía alguna respecto a la confiabilidad de las partes contenidas.