

A medida que se acerca el verano, trae consigo altas temperaturas. Por lo general, en el oeste de Washington nos mantenemos relativamente frescos, al estar cerca a la costa, y el océano mantiene la temperatura moderada. En el este de Washington, la temperatura puede ser más elevada y permanecer así durante varias semanas. En el estado de Washington, la regla de exposición al calor exterior entra en vigor a partir del 1 de mayo y termina el 30 de septiembre. Por lo tanto, es necesario asegurarse de que todos los trabajadores comprendan la gravedad de estar expuestos a temperaturas exteriores altas.

La enfermedad relacionada con el calor (RHI, por sus siglas en inglés) ocurre cuando los medios del cuerpo para controlar su temperatura interna comienzan a fallar. El cuerpo se enfría por el flujo de sangre a la superficie de la piel y por la sudoración. El sudor se evapora del cuerpo, lo que resulta en un efecto refrescante. Tenga en cuenta que la sudoración excesiva puede provocar deshidratación, por lo tanto, beba mucha agua (una taza cada 15-20 minutos). No espere hasta que tenga sed.

Factores como la temperatura del aire, la tasa de trabajo, la humedad, la ropa que se usa durante el trabajo, la edad, el peso, el estado físico personal, las afecciones médicas (diabetes, afecciones cardíacas, etc.), medicamentos (píldoras de agua, presión arterial, afecciones cardíacas, alergias, etc. consulte con su médico), la cafeína y el alcohol pueden provocar enfermedades causadas por el calor. La ropa, el PPE y la humedad pueden restringir la evaporación del sudor y no permitir que el cuerpo se enfríe. El cuerpo continúa produciendo calor, pero no puede liberarlo, por lo que aumenta la temperatura corporal profunda. Finalmente, el mecanismo de control del cuerpo comienza a fallar. Cuando esto ocurre, comienzan a aparecer síntomas de enfermedad por calor.

Hay 4 tipos diferentes de enfermedades relacionadas con el calor:

- Agotamiento por calor
- Sarpullido por calor
- Golpe de calor
- Calambres por calor

Los síntomas típicos de las enfermedades por calor son:

- Bultos rojos
- Desmayos
- Irritabilidad

- Confusión
- Espasmos musculares
- Debilidad
- Piel seca, caliente
- Sudoración
- Dolores de Cabeza
- Aturdimiento
- Nauseas
- Agotamiento
- Pesadez
- Sudoración intensa
- Vómitos
- Pulso débil
- Mareos
- Piel húmeda
- Palidez
- Convulsión/ataques
- Comportamiento extraño
- Pérdida de conciencia /Confusión mental
- Respiración rápida

Cuídese a sí mismo y a sus compañeros de trabajo. Si usted o un compañero de trabajo experimentan síntomas, notifique a su supervisor y / o llame al 911 de inmediato (las instrucciones se encuentran en el tablero de seguridad) y refresque a la persona. Refresque a la persona moviéndose a un área sombreada, abanique, rocíe con agua fría, quítese la ropa restrictiva, proporcione agua potable fría, etc. Es importante recibir tratamiento antes de que se haga daño al cuerpo.

Para evitar enfermedades causadas por el calor, manténgase hidratado durante todo el día, coma adecuadamente, desarrolle una tolerancia al calor, use ropa transpirable (si es posible), quítese el EPP mientras toma descansos en áreas con sombra fresca, evite la cafeína y el alcohol, trabaje durante las partes más frescas del día.

Las normas de seguridad requieren que los empleados estén capacitados en enfermedades relacionadas con el calor y el programa de seguridad del empleador para identificar, evaluar y controlar los riesgos. Pídale a su supervisor una copia de la regla HRI.