

BALDWIN EHS CONSULTANTS

Tool Box Talks

Estrés térmico

¿Qué es el estrés por calor?

El estrés por calor ocurre cuando su cuerpo no puede enfriarse lo suficientemente rápido

¿Quién está en riesgo?

Cualquiera que trabaje en ambientes cálidos o calurosos y húmedos

Sarpullido Corazón

- aumenta el flujo sanguíneo cerca de la superficie de la piel para enfriar la sangre Órgano
- produce sudor que se evapora sobre la piel, produciendo un efecto de enfriamiento
- forma leve de estrés por calor
- Aparece como granitos rojos en las trampas ajustadas prendas de vestir suda
- Lavar, secar y enfriar la zona afectada Fatiga
- En general, sensación de cansancio
- Se produce cuando no estás acostumbrado a trabajar en el calor extremo
- Tómese un descanso en un lugar fresco y sombreado y beba líquidos

El calor Collapse

- causado por el oxígeno reducida en el cerebro debido a la acumulación de sangre en las extremidades Desmayo
- es el síntoma primario
- Mueva a la víctima a un área fresco y con sombr
- Los administrarle líquidos SOLAMENTE si está consciente
- Calambres por calor
- causada por un desequilibrio de sodio (sal)
- Aparece como calambres dolorosos en los brazos, las piernas o el estómago
- ¿Puede ser tratado con bebidas electrolíticas disponibles en el mercado (bebidas deportivas)

Agotamiento por calor

- forma más grave del estrés por calor
- Los síntomas aparecen de repente y puede parecer colapso por calor
- Los vasos sanguíneos comienzan a colapsar por falta de líquidos
- Los síntomas
- sudoración excesiva

BALDWIN EHS CONSULTANTS

Tool Box Talks

- Dolor de cabeza
- Sed intensa de la deshidratación
- pulso débil y rápido
- Las náuseas, mareos o desmayos
- Debilidad o torpeza
- Piel fría húmeda - a menudo húmeda y pálida

Tratamiento

- el tratamiento inmediato es crítico, ya que un golpe de calor puede desarrollarse rápidamente
- Mueva a la víctima a un lugar fresco con sombra. Dar sólo líquidos si está consciente
- víctima mojado la ropa y la piel de spray con agua fría
- solicitud de ayuda
- Golpe de calor
- forma mortal de estrés por calor
- produce cuando el cuerpo ha consumido toda el agua y ya no puede enfriar
- La temperatura corporal de 105 grados y por encima de
- La ausencia de sudoración en la mayoría de los casos
- Dolor de cabeza o mareos
- excesivamente caliente, sequedad de la piel
- Pulso rápido
- Dificultad para respirar
- La confusión y la debilidad
- Las náuseas y vómitos

Tratamiento de la insolación

- Busque ayuda médica de emergencia inmediatamente
- Quítese la ropa víctima y aplicar hielo o compresas frías en el cuerpo
- Los administrarle líquidos si está consciente
- Los síntomas pueden parecerse a un ataque al corazón, a fin de saber cómo identificar correctamente un golpe de calor

Prevención de Insolación

- Consulte con el médico antes de comenzar el trabajo
- Avance lentamente - Tu cuerpo necesita para ajustar
- Beba líquidos en abundancia -, aunque no tenga sed (un vaso cada 20 minutos)
- La cafeína y el alcohol deshidratan el cuerpo
- ropa que le quede suelta hecha de un material transpirable (por ejemplo, algodón)
- Use el aire acondicionado y ventilación: equipos