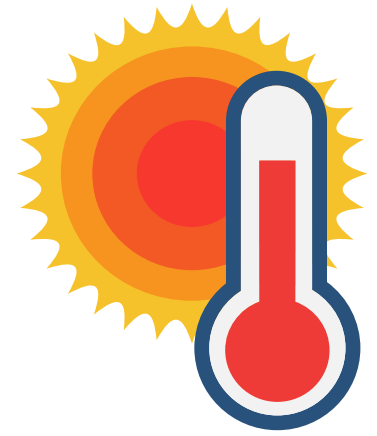


¡EL CALOR

es un peligro serio!

Con el cambio climático, hay más días de calor y temperaturas más altas. Todos los años, trabajadores mueren y muchos más son hospitalizados por enfermedades causadas por el calor. Puede protegerse informándose sobre medidas de prevención, sus derechos en el trabajo y cómo lograr cambios.



Para los que trabajan adentro, el empleador debe proveer áreas para refrescarse cuando la temperatura llega a 82° o más. Cuando la temperatura llega a 87° o más, debe encontrar formas de enfriar el espacio.



Su empleador debe prevenir enfermedades causadas por el calor.

Para los que trabajan afuera, el empleador debe asegurarse de que haya sombra disponible cuando la temperatura llega a 80°.

Para las industrias como la agricultura, transporte y jardinería, debe tomar precauciones adicionales cuando la temperatura llega a 95° o más, incluyendo dar descansos de 10 minutos cada 2 horas y observar a los trabajadores por si desarrollan síntomas.

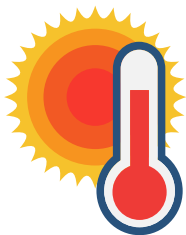


En el trabajo, puede:

- > Pedir protecciones a su empleador – ¡es su derecho!
- > Tomar agua en pequeñas cantidades con frecuencia, aproximadamente una taza cada 15 minutos, antes de tener sed. Tome más agua antes y después del trabajo y recuerde que la cafeína y las bebidas alcohólicas pueden deshidratarlo más.
- > Tomar descansos y refrescarse antes de sentirse mal.
- > Usar ropa de color claro si trabaja afuera.
- > Avisar al empleador cuando usted o sus compañeros o compañeras de trabajo tengan síntomas.

Por ejemplo, debe proveer:

- > Medidas para reducir la exposición al calor– sombra, aire acondicionado, ventiladores, etc.
- > Agua potable fresca (4 tazas por hora para cada persona)
- > Lugares para descansar fuera del calor
- > Descansos adicionales cuando haga calor o cuando usted se sienta mal
- > Tiempo para acostumbrarse a trabajar en el calor
- > Capacitación sobre los síntomas y el plan del empleador para proteger a los trabajadores del calor
- > Atención médica si la necesita



Tiene más riesgo de tener enfermedades causadas por el calor si:

- > Está trabajando durante una ola de calor
- > Tiene ciertas condiciones médicas o toma ciertas medicinas
- > Es mayor de edad o está embarazada
- > No está acostumbrado/ acostumbrada a trabajar en el calor

Su cuerpo necesita tiempo para adaptarse al calor

Toma hasta dos semanas para que su cuerpo se adapte al calor. Hable con su supervisor sobre cómo aumentar gradualmente el número de horas que está expuesto al calor en el trabajo.



Qué debe hacer el empleador en caso de emergencia

Si la persona tiene síntomas severos, el empleador debe conseguir ayuda médica de emergencia inmediatamente, tratar de refrescarla y ofrecerle agua.



Síntomas que requieren intervención inmediatamente

- > Dolor de cabeza
- > Fatiga o debilidad
- > Náuseas o mareo
- > Calambres en los músculos

Si tiene estos síntomas, avise a su supervisor. Descanse en un área fresca y tome agua hasta sentirse mejor.

Síntomas que requieren atención médica de emergencia

- > Temperatura corporal alta
- > Piel caliente, roja y seca
- > Confusión, falta de coordinación o agresión
- > Escalofrío o convulsiones
- > Desmayo

Si tiene estos síntomas, su supervisor debe conseguir ayuda médica de emergencia.

¿Qué más puede hacer?

- > Informarse sobre sus derechos y documentar lo que sucede en el trabajo.
- > Hablar con su supervisor y pedir mejores protecciones, si es posible junto con otros compañeros y compañeras de trabajo.
- > Pedir ayuda a su unión (sindicato), centro de trabajadores o alguna organización comunitaria.
- > Hacer un reclamo con Cal/OSHA, la agencia que hace cumplir las leyes de salud y seguridad para todos los trabajadores, sin importar el estatus migratorio.
- > Negarse a hacer trabajo peligroso - ¡es su derecho!
- > Involucrarse con campañas para cambiar las condiciones que causan el cambio climático.