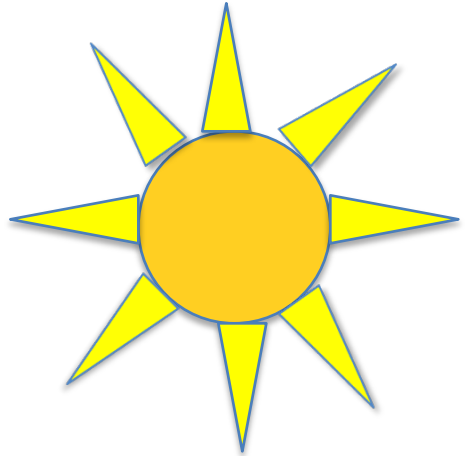


SALUD IMPACTA LA SEGURIDAD



- Los trabajadores que laboran al aire libre pueden estar expuestos a calor y rayos solares excesivos.
- Demasiado calor almacenado en tu cuerpo te puede enfermar o matar.
- Exposición al sol está vinculada al cáncer en la piel.

Guía para reunión de seguridad

TWH 4: ¿Qué tiene que ver el sol con todo esto?

<http://ow.ly/JHa00>

INSTRUCCIONES: Agarra la guía con este lado hacia ti y el otro lado hacia el grupo de trabajadores. Luego comparte la información de esta hoja.

El tema de seguridad de hoy trata del riesgo de exposición al sol y al calor para los trabajadores que laboran al aire libre. Un arbolista de 38 años sufrió insolación mientras trepaba un árbol de abeto de 45 metros cuando la temperatura era más de 95°F grados y quien murió en camino a la sala de emergencias. Antes de caer, empezó comportándose irregularmente, quedó prensado por el arnés y parece que le dio una convulsión. Un compañero arbolista subió donde estaba y lo bajó al piso. Los paramédicos trataron de sobrevivirlo pero no se le estableció el pulso.



Además de causar insolación, el sol también es la causa principal del cáncer en la piel. Esto significa que los trabajadores que laboran al aire libre tienen gran riesgo de sufrir de esta enfermedad. La exposición al sol y al calor puede perjudicar la vida laboral y personal.

Éstas son unas maneras para reducir nuestra exposición al sol y al calor:

- Evita exposición al sol tapándote con una gorra de brisera ancha, ropa de tela cerrada y lentes oscuros que absorben rayos ultravioleta.
- Usa bloqueador solar que cubre contra los rayos ultravioleta A y B.
- Crea prácticas laborales cuando sea posible que reducen la exposición al sol y al calor, tal como crear sombra y trabajar cuando el sol es menos intenso.
- Estilos de vida saludables y beber agua para hidratarte puede ayudarte a ser menos sensible a los efectos del calor.
- Capacita a los trabajadores a reconocer síntomas de enfermedades relacionadas al calor, y sobre la importancia de hidratación y descansos.

PREGUNTA: “¿Tiene alguien otras ideas o sugerencias para compartir?”
Pausa para conversar. Identifica maneras para actuar.

TERMINA CON UN PLAN DE ACCIÓN (ideas para conversar).

- ¿Tienes ideas sobre cómo reducir la exposición al sol en el trabajo?
- ¿Qué has visto que funciona para mantenerte más fresco cuando trabajas en el calor?
- ¿Cuáles son los síntomas de advertencia que muestras al tener demasiada exposición al sol o al calor?
- ¿Hay otras cosas que nuestra organización puede hacer para reducir nuestro riesgo de exposición al sol y al calor?