

Manténgase fresco: Trabaje de forma segura durante el calor

El clima caluroso y húmedo no solo es incómodo. El calor extremo es el tipo de fenómeno meteorológico más letal en la Ciudad de Nueva York.

Mantenga su seguridad y la de los demás mientras trabaja expuesto al calor.



Corre un mayor riesgo de sufrir enfermedades relacionadas con el calor en estos casos:

- Trabaja al aire libre o en lugares interiores calurosos.
- No tiene acceso a aire acondicionado.
- Padece enfermedades crónicas, como una cardiopatía, un trastorno de salud mental o cognitivo, o diabetes.
- Toma medicamentos que dificultan el enfriamiento del cuerpo, como diuréticos y algunos antidepresivos y medicamentos para la presión arterial.
- Tiene movilidad limitada.
- Está embarazada.
- Consume alcohol en exceso o drogas.



Los adultos de 60 años o más también corren un mayor riesgo.

Manténgase fresco mientras trabaja

- Beba suficiente agua, incluso si no tiene sed.
- Tome descansos.
- Busque un lugar fresco o con sombra.
- Siempre que sea posible, use ropa liviana y un sombrero para protegerse la cara y la cabeza.
- Use protector solar con SPF 15 o más alto.
- Esté atento a sus compañeros de trabajo.
- Tenga en cuenta que el equipo de protección personal puede aumentar su exposición al calor.

Signos de enfermedades relacionadas con el calor

Si usted o un colega tiene síntomas de alguna enfermedad relacionada con el calor, diríjase a un lugar fresco, quítese el exceso de ropa y beba mucha agua de inmediato. Si hay síntomas de golpe de calor, llame al **911**.

Agotamiento por calor

- 
- Dolor de cabeza
 - Mareos o sensación de desmayo
 - Sudoración excesiva
 - Piel fría y húmeda
 - Náuseas o pérdida del apetito
 - Pulso rápido y débil
 - Falta de energía
 - Calambres musculares

Golpe de calor

- 
- Confusión, alucinaciones y desorientación
 - Mareos
 - Pérdida del conocimiento o falta de respuesta
 - Dificultad para respirar
 - Náuseas o vómitos
 - Pulso rápido e intenso
 - Debilidad
 - Piel caliente y seca



El agotamiento por calor puede provocar un golpe de calor.



El golpe de calor puede ser mortal si no se recibe tratamiento de emergencia.

En virtud de la Ley de Tiempo Libre Protegido, los empleados tienen derecho a utilizar sus días de baja por problemas de salud relacionadas con el calor. Si considera que se han vulnerado sus derechos, presente una queja ante el Departamento de Protección al Consumidor y al Trabajador de la Ciudad de Nueva York en **nyc.gov/dca**.

Su lugar de trabajo debe estar libre de riesgos para la salud y la seguridad. Para más información o para presentar una queja, comuníquese con la Administración de Seguridad y Salud Ocupacional en **osha.gov** o llame al 800-321-6742.



Para más información, visite **nyc.gov/health/workplaceheat** o escanee el código QR.