
Occupational Safety and Health Administration

Controlar la Fatiga Causada por el Calor en el Trabajo Agrícola

ELEMENTOS CLAVE

1. Tome suficiente agua para reemplazar los líquidos perdidos a través del sudor.
2. Adáptese gradualmente a trabajar en el calor.
3. Tome descansos periódicamente bajo la sombra or en un lugar con aire acondicionado cuando sea posible.
4. Monitoree las condiciones del clima y de los trabajadores (de importancia para los supervisores).

PASOS BÁSICOS A SEGUIR

- Enseñar como controlar la fatiga causada por el calor y a reconocer, prevenir, y tratar las enfermedades causadas por éste.
- Tomar en cuenta el clima, la carga del trabajo, el equipo protector a emplearse, y la condición física de los trabajadores.
- Determinar las cantidades mínimas de agua que los trabajadores deben tomar.
- Ajustar las prácticas de trabajo según las condiciones del día.
- Proveer primeros auxilios cuando sus trabajadores se enfermen.

RESPONSABILIDADES INDIVIDUALES

- Lleve a cabo órdenes y instrucciones sobre como controlar la fatiga causada por el calor, incluyendo el reconocimiento de las manifestaciones y síntomas de enfermedad causada por el calor en usted mismo y otros trabajadores.
- Tome suficiente agua antes, durante, y despues de trabajar.
- Reporte y ayude a tratar los problemas debidos a la fatiga causada por el calor.
- Mantenga su salud personal, no use drogas, descanse y duerma lo suficiente.

Obtenido de la publicación de EPA/OSHA titulada "A Guide to Heat Stress in Agriculture" ("Guía Agrícola para el Control de la Fatiga Causada por el Calor"). Esta publicación puede ser adquirida del U.S. Government Printing Office (publicación número 055-000-00474-9). También puede ser adquirido un cartel sumario en español e inglés (publicación número 055-000-00544-3). Para adquirir otras copias de esta tarjeta en español, refiérase al número de publicación 055-000-00558-3; en inglés, refiérase al número de publicación 055-000-00557-5. Dirígase al GPO, Superintendent of Documents, Washington, DC 20402, o llame al (202) 512-1800.

