

## ¡No Olvide sus Derechos!

Recuerde, bajo la ley **GISO 3395**, su empleador es responsable de proveer:

- **Agua** — Su empleador tiene que suministrar suficiente agua para que cada trabajador pueda tomar un vaso cada 15 minutos.
- **Entrenamiento** — Su empleador debe brindar educación sobre la prevención, el reconocimiento, el tratamiento de enfermedades debido al calor, que hacer en caso de emergencia.
- **Descanso bajo la Sombra** — Trabajadores al aire libre tienen derecho a tomar descansos extras bajo la sombra cuando sientan algún síntoma de las enfermedades del calor.
- **Plan de Emergencia** — Su empleador tiene que tener un plan de cómo va a responder si hay algún trabajador que padece de alguna enfermedad del calor y como dirigir a una ambulancia para llegar al sitio de trabajo si es necesario.

## ¿Quién nos puede ayudar?

**Cal/OSHA** División de Seguridad y Salud Ocupacional de California. Da información sobre cómo presentar una queja sobre salud o seguridad. (800) 963-9424

[www.dir.ca.gov/DOSH/WorkersPage.htm](http://www.dir.ca.gov/DOSH/WorkersPage.htm)

**Sistema de Compensación del Trabajador** beneficios de la compensación para trabajadores lastimados. (800) 736-7401.

[www.dir.ca.gov](http://www.dir.ca.gov)

**CHIRLA** Coalición Pro-Derechos Humanos del Inmigrante en Los Angeles.

(213) 353-1333 [www.chirla.org/new](http://www.chirla.org/new)

**IDEPSCA** Instituto de Educación Popular en el Sur de California.

(213) 252-2952 [www.idepsca.org](http://www.idepsca.org)

**Centro de Recursos de Salud y Seguridad para los Trabajadores Jóvenes en California**

(800) 933-8336 [www.youngworkers.org](http://www.youngworkers.org)

**Centro Legal Hispano** (866) 529-4872

[www.law4usa.org/centrohispano.htm](http://www.law4usa.org/centrohispano.htm)

**UCLA-LOSH** (310) 794-5974

[www.ucla.losh.edu](http://www.ucla.losh.edu)

Cal/OSHA standard GISO 3395

# El Calor puede ser un peligro



## ¡No subestime el calor!

En el 2005, 13 trabajadores murieron en California por el calor.

Usted y su empleador deben tomar medidas para evitar enfermedades por el calor y proteger su vida.

# Evite las Enfermedades Debido al Calor

Quienes trabajan al aire libre están expuestos a altas temperaturas, lo cual representa un peligro para su salud y bienestar.

Si sufre de calor por las condiciones de trabajo, usted puede desarrollar:

**Salpullido** — intenso comezón en la piel e inflamación debido al sobrecalentamiento.

**Calambres** — en los músculos (piernas y abdomen). Señal de aviso.

**Agotamiento** — respuesta del cuerpo debido a la pérdida de agua y sal a través del sudor .

**Insolación** — el cuerpo no puede refrescarse para mantener su temperatura normal. Puede ser FATAL

- Entre más rápido trabaje, más se acalora el cuerpo.
- El cuerpo pierde calor más lentamente cuando hace calor, hay humedad o no hay viento.
- El estrés debido al calor a menudo afecta a las personas antes de que se den cuenta.

Factores que determinan si usted puede ser víctima de enfermedades debido al calor:

Personales
<ul style="list-style-type: none"><li>• Si esta deshidratado</li><li>• Si no tiene buena condición física</li><li>• Bajo peso o sobrepeso</li><li>• Uso de alcohol y/o drogas</li><li>• Medicamentos que esté tomando</li></ul>



Ambientales
<ul style="list-style-type: none"><li>• Si hay mucha humedad en el ambiente</li><li>• Si recibe luz directa del sol u otra fuente de calor</li><li>• Falta de corriente de aire</li></ul>



Condiciones de Trabajo
<ul style="list-style-type: none"><li>• Largas horas de trabajo</li><li>• Falta de descansos</li><li>• Falta de agua pura para beber</li><li>• Ropa o uniformes pesados o de colores oscuros</li></ul>



Si usted o un compañero de trabajo experimenta uno de estos síntomas, informe inmediatamente a su supervisor:

- Mareo o náuseas
- Dolor de cabeza
- Cansancio
- Sensación de desorientación
- Pulso rápido
- Piel roja, como quemada por el sol
- Sudoración extrema
- Irritabilidad, confusión
- Convulsiones o pérdida de conocimiento

## Recomendaciones

- **Use sombreros** de verano, ropa liviana de colores claros y bloqueador solar
- **Beba agua** un vaso completo cada 15 minutos. No beba alcohol o sodas
- **Tome descansos** en lugares donde hay sombra
- Si es posible **No trabaje solo**
- **Al sentir que el calor le está afectando, descanse e informe a sus supervisor**
- Hay que cuidarse aún más durante la primera semana de trabajo al aire libre para **acostumbrarse al calor.**