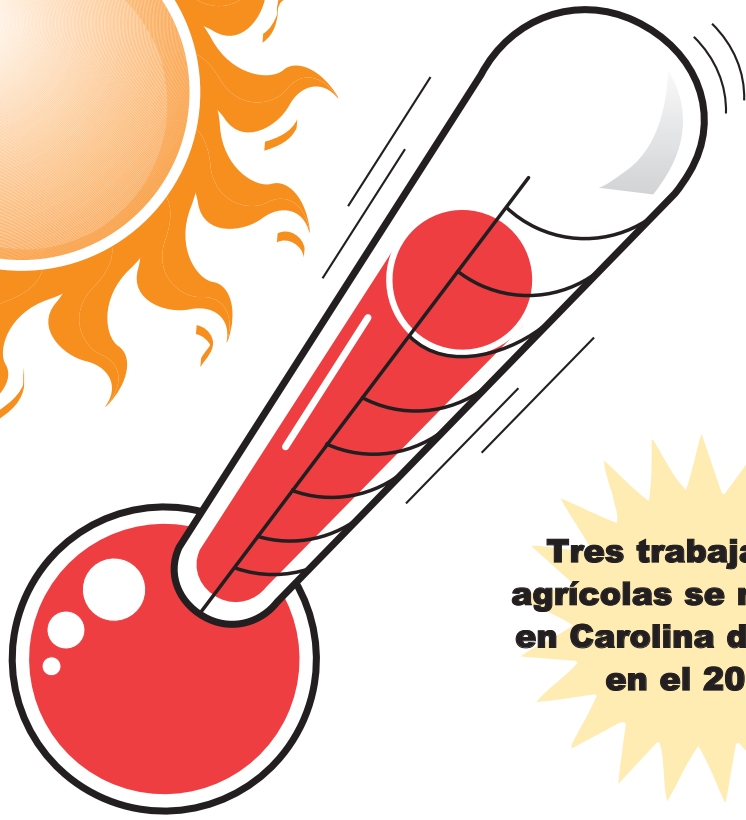




¡El Calor Mata!



Juan José F., 45 años de edad
Se murió el primero de agosto del 2006,
después de trabajar en tabaco ese día.



José E., 41 años de edad
Se murió de estrés por calor el
primero de agosto del 2006.



Samuel B., 62 años de edad
Se murió de insolación el 4 de
agosto del 2006.

Tres trabajadores agrícolas se murieron en Carolina del Norte en el 2006.

Cuando el cuerpo no puede bajar su temperatura mediante el sudor, pueden ocurrir varias enfermedades debido al calor, tales como estrés o agotamiento por calor e insolación o golpe de calor, las cuales pueden resultar en la muerte.

Condiciones Peligrosas

- Alta temperatura y humedad.
- Calor o sol directo.
- Movimiento limitado de aire.
- Esfuerzo físico.
- Pobre condición física.
- Algunas medicinas.
- Tolerancia inadecuada para lugares de trabajo calurosos.

Tome Precaución

- Conozca las señales y los síntomas de las enfermedades relacionadas al calor; obsérvese a si mismo y a sus colegas.
- Bloquee el sol directo u otras fuentes de calor.
- Utilice abanicos o aire acondicionado; descanse con regularidad.
- Beba mucha agua, como 1 taza cada 15 minutos.
- Vístase con ropa ligera, de colores claros y no ajustada.
- Evite el alcohol, bebidas con cafeína y comidas pesadas.

Señales de Peligro

- Dolor de cabeza, mareos, vértigo o desmayo.
- Debilidad y piel húmeda.
- Cambio de humor como irritabilidad o confusión.
- Náuseas o vómitos.
- Piel seca y caliente sin sudor.
- Confusión mental o pérdida de conocimiento.
- Convulsiones o ataques.

Si Alguien Se Enferma

- **Llame al 911** (u otro número local _____ para emergencias) inmediatamente.

Mientras se espera por ayuda:

- Mueva a la persona a un lugar fresco y sombreado.
- Suéltele o quítele la ropa pesada.
- Ofrézcale agua fresca para beber.
- Abanique y rocíe con agua a la persona.

mayo 2007							junio 2007							julio 2007							agosto 2007							septiembre 2007						
Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
		1	2	3	4	5					1	2	1	2	3	4	5	6	7				1	2	3	4							1	
6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9	8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6	7	8
13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16	15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18	9	10	11	12	13	14	15
20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23	22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25	16	17	18	19	20	21	22
27	28	29	30	31			24	25	26	27	28	29	30	29	30	31				26	27	28	29	30	31		23	24	25	26	27	28	29	
																										30								



N.C. Department of Labor
Cherie Berry, Comisionada
Agricultural Safety and Health Bureau
1101 Mail Service Center
Raleigh NC 27699-1101

Para más información:
1-800-625-2267
www.nclabor.com