

GOLPE DE CALOR

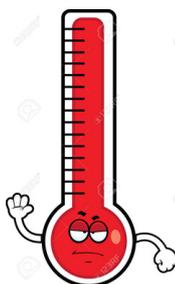


LA EXPOSICIÓN A ALTAS TEMPERATURAS PUEDE PRODUCIR CONSECUENCIAS DIVERSAS SOBRE LA SALUD, PROVOCANDO UN INCREMENTO DE TEMPERATURA CORPORAL POR ENCIMA DE LOS 40°C.

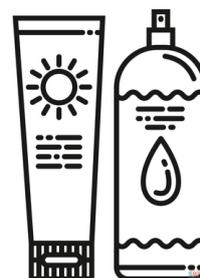
CAUSAS



NO HIDRATARSE
CONSTANTEMENTE.



REALIZAR ACTIVIDAD
INTENSA EN HORAS DE
MAYORES TEMPERATURAS
(12 A 17HRS).



NO UTILIZAR PROTECCIÓN
CONTRA RAYOS UV.



PAUTAS DE ACTUACIÓN PREVENTIVA

- MANTENETE HIDRATADO/A CON AGUA.
- USÁ ROPA DE COLORES CLAROS Y MANGAS LARGAS.
- PROTEGÉ LA CABEZA Y NUCA CON GORRA, SOMBRERO O PAÑUELO.
- USÁ GAFAS CON FILTRO DE RAYOS UV.
- REDUCÍ EL ESFUERZO FÍSICO INTENSO DURANTE LAS HORAS MÁS CALUROSAS.
- UTILIZÁ FILTROS SOLARES CON FACTOR DE PROTECCIÓN MAYOR A 30.

CÓMO RECONOCER UN GOLPE DE CALOR

- DESHIDRATACIÓN.
- PULSO FUERTE Y ACELERADO.
- SUDORACIÓN EXCESIVA.
- FATIGA, DEBILIDAD MUSCULAR Y CALAMBRES.
- PIEL CALIENTE Y ENROJECIDA.
- SENSACIÓN TÉRMICA MAYOR A 40°C.
- CEFÁLEA.
- DESMAYO.
- CONFUSIÓN, PÉRDIDA DE CONCIENCIA, DESORIENTACIÓN.



QUÉ HACER EN CASO DE ACCIDENTE

- LLAMÁ A EMERGENCIAS MÉDICAS. RETIRÁ A LA PERSONA DE LA FUENTE DE CALOR.
- COLOCÁ A LA PERSONA EN UN LUGAR FRESCO Y AIREADO, SENTALA O RECOSTALA.
- COLOCALE PAÑOS DE AGUA FRÍA EN EL CUELLO, AXILAS E INGLE.
- OFRECELE AGUA FRÍA Y ABANICAR.
- EN CASO DE PERDER EL CONOCIMIENTO, UTILIZÁ LA POSICIÓN LATERAL DE SEGURIDAD

Contacto por consultas y asesoramiento específico:
0800-345-1733 - CENTRO DE ATENCIÓN AL CLIENTE
prevencion@sanfranciscoart.com.ar

**SAN FRANCISCO**
MUTUAL ART