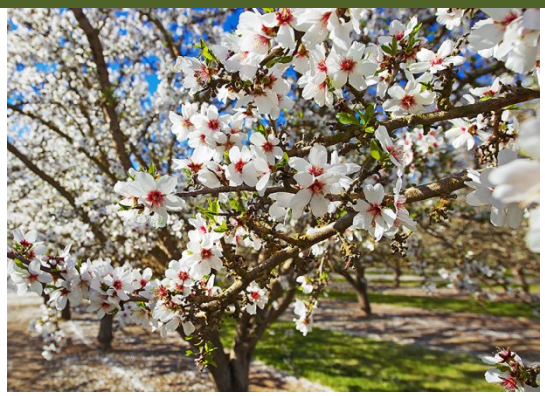
Entrenamiento Rápido (Tailgate Talk)
Prevención de Enfermedad por Calor

- ☐ Los elementos de un programa de prevención de enfermedades causadas por el calor incluyen: descansos, sombra, agua y procedimientos de emergencia.
- ☐ Los síntomas de agotamiento por calor incluyen: mareos, dolor de cabeza, sudoración excesiva, fatiga, calambres o vómitos.
- ☐ Si alguien está sufriendo de una enfermedad causada por el calor, colóquelos bajo la sombra, deles agua fresca y retire capas extras de ropa.
- ☐ La insolación es peligrosa. Unos síntomas incluyen: piel seca, alta temperatura del cuerpo, convulsiones, mareos y desmayos.
- ☐ Si alguien sufre de insolación, colóquelos bajo la sombra, llame al 9-1-1, deles agua fresca, si esta consiente, y coloque paquetes de hielo en el cuello, axila e ingle.
- ☐ Los procedimientos de emergencia incluyen: Llamar al 9-1-1, administrar primeros auxilios, esperar a los servicios médicos en la entrada de la propiedad o en la calle mas cercana, y que alguien se quede con la victima hasta que llegue la ayuda.

Esta hoja informativa es nada mas una guía de discusión de repaso basada en entrenamiento completo y compatible anterior. El solo hecho de proporcionar esta información no constituye cumplimiento del entrenamiento requerido legalmente.