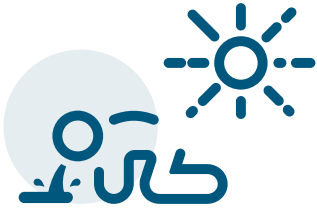


# Riesgos del Calor en la Viviendas



Cuando es tiempo de calor, uno verdaderamente se puede enfermar si no se cuida. El consumo de alcohol o cafeína puede empeorar las cosas. Algunos medicamentos o condiciones médicas, tales como enfermedades del corazón, mala circulación de la sangre, y obesidad, también puede hacer peor el calor.



La cantidad de trabajo que hace, el tipo de ropa que se pone, y el equipo de protección personal que usa, también puede contribuir a sentirse mal. Manténgase alerta de como estos factores pueden afectarlo durante tiempos de calor.



Es importante acostumbrarse al calor antes de estar afuera en él todo el día. Empiece por trabajar parte del día y vaya agregando más tiempo en el calor durante varios días antes de trabajar un día completo en el calor.



Las enfermedades por el calor son muy serias. Cuando hay señales y síntomas tales como confusión, balbuceo, mareo, aturdimiento, o cuando alguien para de sudar, repórtelo inmediatamente. El reportar puede salvar su vida o la vida de alguien con quien trabaja.



Puede hacer una llamada de ayuda (911 o servicios de emergencia locales). Si llama, no se meterá en problemas.



**SI NECESITA AYUDA, LLAME A:**

---

---

---

(Deberá completarse por el operador)

Tiene el derecho de notificar a su empleador o a Oregon OSHA sobre peligros en el lugar de trabajo. Puede solicitar que Oregon OSHA mantenga su nombre confidencialmente.

Tiene el derecho de reportar una lesión o enfermedad laboral sin represalias o discriminación.

Si su empleador lo discrimina por presentar una denuncia sobre condiciones de trabajo inseguras o insalubres o por ejercer sus derechos bajo la Ley de Seguridad en el Trabajo de Oregon, puede presentar una queja con el Departamento de Trabajo e Industrias de Oregon en un plazo de 90 días, o con OSHA Federal, en un plazo de 30 días.

**Inglés: 1-800-922-2689**

**Español: 1-800-843-8086**

**osha.oregon.gov**



**Recursos de  
Prevención de  
Enfermedades  
por el Calor**