



MONTHLY SAFETY NEWSLETTER

JULY 2020

"SERVICING THE SHIPS THAT SERVE OUR COUNTRY"

PREVENCIÓN DEL ESTRÉS TÉRMICO - DÍAS CALUROSOS OF SUMMER

Mantener la calma cuando está caliente

Es verano de nuevo en Hampton Roads y los días de 95 grados de temperatura y 95% de humedad están de vuelta. No podemos hacer nada sobre el clima, pero podemos trabajar y jugar más inteligente cuando hace calor para evitar enfermarse. Revisemos los tipos de enfermedades relacionadas con el calor:

Quemadura Las quemaduras solares no sólo son dolorosas en ese momento, sino que la exposición a demasiado sol podría conducir al cáncer de piel.

Calor Erupción A veces llamado calor espinoso, la mejor manera de evitar esto es bañarse regularmente y mantener la piel limpia y seca.

Calambres por calor Los calambres dolorosos, a menudo en las piernas, los brazos o el estómago, pueden ocurrir calambres por calor cuando estás sudando mucho, pero no estás recibiendo suficiente de los minerales que tu cuerpo necesita para reemplazar los minerales perdidos en el sudor. Es posible que los síntomas de los calambres por calor no aparezcan hasta después del trabajo. Evita los calambres por calor bebiendo abundantes líquidos y comiendo una dieta equilibrada.

Heat-Related Illness Prevention Plan

HEAT INDEX	RISK LEVEL	PROTECTIVE MEASURES
▶ Less than 91°F	Lower caution	Basic heat safety and planning
▶ 91°F to 103°F	Moderate	Implement precautions and heighten awareness
▶ 103°F to 115°F	High	Additional precautions to protect workers
▶ Greater than 115°F	Very high to extreme	Triggers even more aggressive protective measures

Source: OSHA

Extenuación por calor Los síntomas incluyen: sudoración intensa, sed, piel húmeda y pálida, fatiga, debilidad y pérdida de coordinación. Una persona con agotamiento por calor también puede estar ansiosa, desmayada, confusa, tener dolor de cabeza, náuseas o vómitos y pérdida de apetito. El agotamiento por calor puede ser grave. Mueva a la persona a un área fría y animela a beber agua para prevenir la deshidratación. También pueden necesitar atención médica. Alguien con agotamiento por calor no debe operar maquinaria, conducir o hacer nada extenuante hasta que se haya recuperado.

Insolación El golpe de calor es la enfermedad más grave relacionada con el calor. El cuerpo ha perdido su capacidad de enfriarse. La muerte puede resultar rápidamente si no se trata con prontitud. Por lo general, el síntoma más llamativo de un golpe de calor es la ausencia de sudoración. La piel es roja, seca y caliente. El pulso es rápido. La persona puede quejarse de dolores de cabeza, mareos o náuseas y puede parecer confusa o delirante. Pueden producirse desmayos, convulsiones o colapso. Una persona en golpe de calor



necesita atención médica inmediata en una sala de emergencias u hospital. Mientras la ayuda está en camino, mueve a la persona al lugar más fresco cercano y trata de enfriar su cuerpo. Pueden sumergirse en agua, pero no los coloque en agua helada. No les des nada de beber ya que pueden perder el conocimiento.

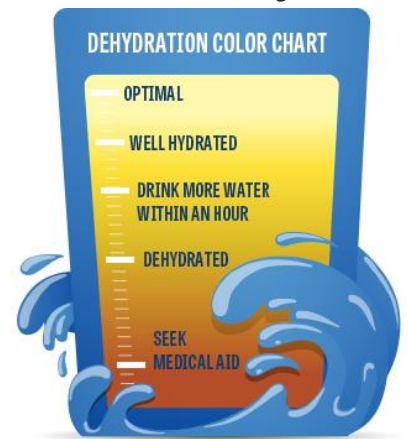
No podemos hacer mucho sobre el clima en Hampton Roads excepto esperar al otoño, pero hay algunas cosas que puede hacer para ayudar a reducir la probabilidad de que usted tendrá una enfermedad relacionada con el calor:

- ✓ Poco a poco acostumbrarse a trabajar en el calor. El cuerpo tarda unas dos semanas en adaptarse a las condiciones de calor. Si usted está fuera por tan poco como una semana (en vacaciones, por ejemplo) su cuerpo pierde esta capacidad; usted tendrá que acostumbrarse al calor de nuevo.
- ✓ Poco a poco acostumbrarse a trabajar en el calor. El cuerpo tarda unas dos semanas en adaptarse a las condiciones de calor. Si usted está fuera por tan poco como una semana (en vacaciones, por ejemplo) su cuerpo pierde esta capacidad; usted tiene que acostumbrarse al calor de nuevo
- ✓ Si usted va a estar fuera usando un sombrero; usar protector solar para prevenir las quemaduras solares.
- ✓ Beba muchos líquidos durante todo el día. Asegúrese de tener agua limpia y fresca en el trabajo. Tu cuerpo necesita agua antes de sentir sed. El agua, el zumo de fruta o las bebidas deportivas son los mejores. Las gaseosas, el café y el té contienen cafeína y no deben ser su principal fuente de líquidos.
- ✓ Limite la ingesta de alcohol. El alcohol causa deshidratación y puede ser un gran contribuyente a las enfermedades más graves relacionadas con el calor.
- ✓ Coma comidas bien equilibradas. Debes asegurarte de que las reservas de vitaminas y minerales de tu cuerpo no se agoten. Las frutas y verduras frescas contienen los nutrientes necesarios más el agua.
- ✓ Descansa mucho. Todos tenemos muchas cosas en marcha durante el verano, pero cuando no descansamos lo suficiente, eso pone más estrés en nuestros cuerpos.
- ✓ Tome descansos frecuentes en la sombra o en un área más fría. Estas pausas ayudan a reducir la carga de calor en el cuerpo.
- ✓ Planifique su trabajo para aprovechar las horas más frescas de la mañana. Mueva el trabajo a áreas sombreadas cuando sea posible.
- ✓ Vigila las manos nuevas que no están acostumbradas al calor y a los compañeros de trabajo que tienen condiciones de salud que pueden hacerlas más susceptibles a enfermedades relacionadas con el calor. Si alguien parece que está teniendo agotamiento por calor o un golpe de calor tome acción rápidamente para llevarlo a un área fría y obtener atención médica.

**INTERESADO EN
INSCRIBIRSE EN
401K?**

REACH OUT:

MICHELE LEWIS
757-222-5981
MLEWIS@AIT-
MARINE.COM



Empleado del Mes Kevin Cross

Kevin joined AIT a year ago as a well knowledgeable and talented Sheet Metal Mechanic. Kevin has been very important to the production aboard the USS Kearsarge. You will never hear him complain about any task he is given and he goes and gets the job done. It is his dedication and pride in his work that makes him a great asset to AIT. On behalf of AIT, we would like to extend a big thank you for the job that you do!

¡LOS HEADPHONES Y SPEAKERS EN EL WORKSITE NO SE PERMITEN!



Escuchar música puede producir un peligro para la seguridad al enmascarar los sonidos ambientales que deben escucharse, especialmente en lugares de trabajo activos donde la atención al equipo en movimiento, la maquinaria pesada, el tráfico de vehículos y las señales de advertencia de seguridad pueden verse comprometidas. También es una violación del Plan de Acción Disciplinaria de Violación de Seguridad de AIT.