

Prevencción

1

Líquidos, sales
y otros minerales:
¡Tome con frecuencia!



Prevencción

2

¡Busque y descanse
en lugares frescos!



みんなを防ごう!

¡Vamos a evitar todos juntos!

Golpes de calor

El golpe de calor se produce en cualquiera, depende de las condiciones. Puede ser en cualquier lugar que esté y en cualquier momento. Se produce fácilmente sobre todo mientras esté trabajando y cuando los síntomas se agravan puede poner su vida en peligro.

Adquiriendo conocimientos adecuados y sabiendo el modo de prevención, podemos predecir y evitar un golpe de calor. Toma las medidas correctas antes de que sufra un golpe de calor, superando de esta manera el calor extremo del verano.

Prevencción

3

Al saber que “algo no está bien...”

¡Informar inmediatamente!

すぐ報告!



¡Es golpe de calor! ¿Qué hacer en ese momento?



Primeros Auxilios 1

¡Llévelo a un lugar fresco!



Primeros Auxilios 2

Aflójele la ropa



Primeros Auxilios 3

¡Hidrátelo con bebidas deportivas!

¡Tiene que reponer pérdidas de líquidos!

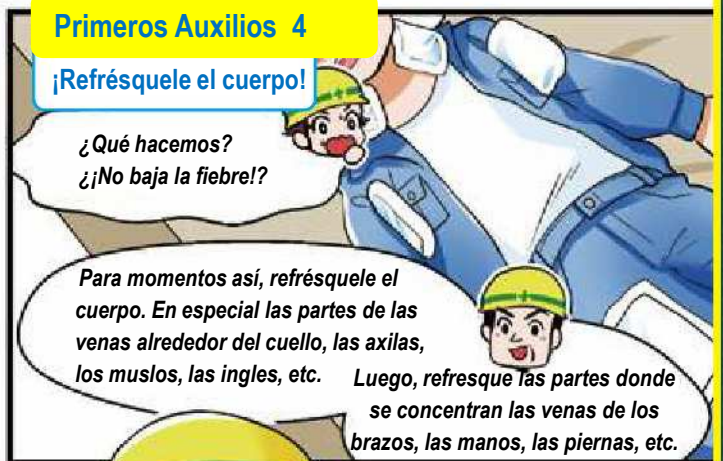


Primeros Auxilios 4

¡Refrésquele el cuerpo!

¿Qué hacemos?
¿iNo baja la fiebre!?

Para momentos así, refrésquele el cuerpo. En especial las partes de las venas alrededor del cuello, las axilas, los muslos, las ingles, etc. Luego, refresque las partes donde se concentran las venas de los brazos, las manos, las piernas, etc.



Cuidado	Cautela
Menos de 24°C	25 – 28°C
Severo	Peligro
29 - 31°C	Más de 31°C

¡Utilicen el indicador!



Indicador de calor WBGT clasificación del riesgo (ejemplo)

