



TRABAJAMOS MEJOR
CUIDÁNDONOS DEL
CALOR

PRIMEROS AUXILIOS EN CASO DE PRESENTAR SÍNTOMAS DE ESTRÉS TÉRMICO



MINISTERIO DE
TRABAJO Y
SEGURIDAD SOCIAL

GOBIERNO
DE COSTA RICA



CSO
CONSEJO DE SALUD OCUPACIONAL



PRIMEROS AUXILIOS CONTRA EL ESTRÉS TÉRMICO



CALAMBRES POR CALOR:



Detener la actividad física y descansar en un lugar fresco.



Beber agua o bebidas con electrolitos de ser necesario.



Realizar estiramientos suaves en la zona afectada.



MINISTERIO DE
TRABAJO Y
SEGURIDAD SOCIAL

GOBIERNO
DE COSTA RICA



CSO
CONSEJO DE SALUD OCUPACIONAL



PRIMEROS AUXILIOS CONTRA EL ESTRÉS TÉRMICO



AGOTAMIENTO POR CALOR:



Trasladar a la persona a un lugar fresco y ventilado.



Retirar ropa ajustada y aplicar paños húmedos en el cuello, axilas e ingles.



Ofrecer agua en pequeños sorbos.



Si la persona no mejora en 30 minutos, buscar asistencia médica.



TRABAJAMOS MEJOR
CUIDÁNDONOS DEL
CALOR



MINISTERIO DE
TRABAJO Y
SEGURIDAD SOCIAL

GOBIERNO
DE COSTA RICA



CSO
CONSEJO DE SALUD OCUPACIONAL



PRIMEROS AUXILIOS CONTRA EL ESTRÉS TÉRMICO



GOLPE DE CALOR (EMERGENCIA MÉDICA):



Llamar inmediatamente al 9-1-1 o buscar ayuda médica.



Llevar a la persona a un lugar fresco.



Colocar paños húmedos en el cuerpo.



Ventilar con un abanico o aire acondicionado.



No darle líquidos si la persona trabajadora está inconsciente.



TRABAJAMOS MEJOR
CUIDÁNDONOS DEL
CALOR



MINISTERIO DE
TRABAJO Y
SEGURIDAD SOCIAL

GOBIERNO
DE COSTA RICA



CSO
CONSEJO DE SALUD OCUPACIONAL