

# **LOTERÍA**

Aprende a cerca de las enfermedades relacionadas con el calor por medio de un juego tradicional de azar, similar al bingo pero utilizando fotos en lugar de números.

# **Materiales proporcionados:**

- 6 cartas de Lotería
- 27 tarjetas de Lotería

#### Materiales necesarios:

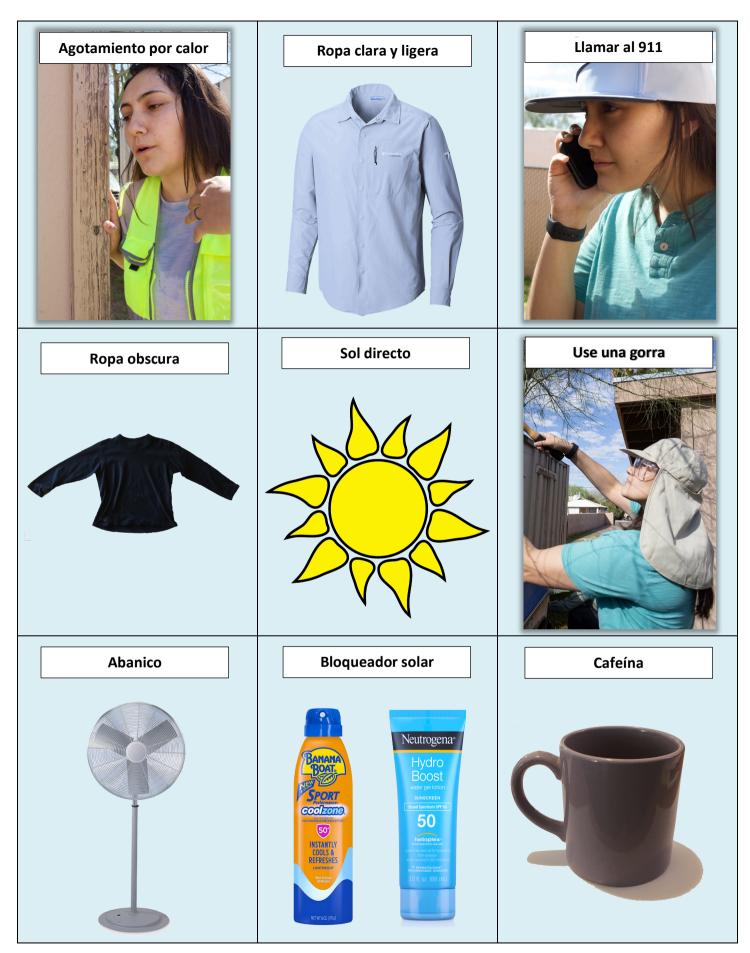
• Fichas (monedas) – 9 por jugador

#### Preparación:

- 1. Imprima las seis cartas de lotería y las tres páginas de tarjetas de juego.
- 2. Para uso repetitivo, imprima las cartas de lotería y tarjetas de juego en cartulina o lamínelas.
- 3. Cada hoja de tarjetas de juego tiene nueve tarjetas individuales. Corta las hojas por la línea negra, obtendrá un total de 27 tarjetas de lotería individuales.

# Jugando el juego:

- 1. Puede jugar múltiples versiones del juego. Decida si jugara tres cruces, cuatro esquinas o carta llena.
- 2. Dar a cada jugador una carta de juego y fichas. Necesitará 9 fichas por jugador si están jugando carta llena.
- 3. Barajee las tarjetas de juego.
- 4. Lee la descripción en las tarjetas de juego, no el título. Por ejemplo, la tarjeta de juego de **Golpe de calor** tiene el título ataque de corazón en la caja blanca y la descripción: "una enfermedad médica la cual consiste en una elevación dramática de la temperatura del cuerpo" se muestra debajo del título.
- 5. Cada jugador deberá identificar la foto o la frase en sus tarjetas de juego que correspondan a la descripción y cubrir el espacio con una ficha.
- 6. Si el jugador tiene el número correcto de espacios cubiertos (3, 4, o los 9 espacios para carta llena), deben decir lotería.
- 7. Revise para ver si el jugador que dijo lotería marco correctamente todas las tarjetas identificadas. De ser así ese jugador será el ganador.
- 8. Puede continuar el juego para identificar más jugadores o puede comenzar de nuevo el juego.
- 9. Si el jugador dice lotería y esta en lo incorrecto queda descalificado del juego.



Este material fue producido bajo el subsidio numero SH05051SH8 de la administración ocupacional de seguridad y salud de departamento de E. U. del trabajo. No necesariamente refleja el punto de vista o las políticas del departamento de E.U. del trabajo tampoco la mención de nombres comerciales, productos o organizaciones implica aprobación de el Gobierno de E.U.











#### Aclimatarse

Volverse mas tolerante al calor incrementando el tiempo de trabajo en altas temperaturas por un período de 7 a 14 días



# Llamar al 911

Un ataque al corazón es una emergencia médica, usted debe marcar rápidamente a este número



# Chaleco de seguridad refresacante

Este tipo de chalecos utiliza enfriamiento evaporativo para mantenerlo fresco en el trabajo.



#### Gorra

Estas gorras con visera amplia no protegen el cuello ni los oídos del sol.



# **Compresas Heladas**

Trabajadores que sufren un ataque al corazón pueden ser enfriados con esto colocándolo en cabeza, cuello, axilas, y la ingle.



# Ropa obscura

Trabajar con esto incrementa el riesgo de enfermedades relacionadas con el calor especialmente cuando son ajustadas.



#### Cafeina

Esta substancia se encuentra en café, tés, y sodas y puede incrementar el riesgo de deshidratación cuando se trabaja a altas temperaturas.



# **Bandas refrescantes**

Moja esto y colócalo alrededor del cuello para ayudar a mantenerse fresco.



#### Sol directo

Trabajando así en lugar de bajo la sombra incrementa el riesgo de enfermedades relacionadas con el calor.



### **Beber bastantes fluidos**

Debe hacer esto cuando trabaja en el calor para evitar una deshidratación.



### **Abanico**

Esto puede ser utilizado para circular aire y para mantener a los trabajadores frescos en espacios cerrados.



#### Casco con sombra

Utilicé esto cuando necesité proteger su cabeza de lesiones y este trabajando bajo el sol.



# Calambres por calor

La perdida de electrolito y sudar de forma excesiva pueden causar Calambres o espasmos en los músculos.



# Agotamiento por calor

Es una enfermedad relacionada con el calor la cual puede incluir sudar y palidez, tener frio y la piel húmeda.



# Golpe de calor

Es una emergencia medica con un incremento drástico de la temperatura del cuerpo y puede ser fatal.



### Altas temperaturas

Trabajar en estas condiciones y mucha humedad incrementa el riesgo de enfermedades relacionadas con el calor especialmente si no se ha aclimatado.



### Hiponatremia

Es una enfermedad relacionada con el calor y se da cuando se toma demasiada agua y se pierde las sales del cuerpo por medio de la sudoración



# Sombrilla industrial

Este es un método portátil y ligero de proveer sombra usualmente a una sola persona.



# Ropa clara y ligera

Este es el mejor tipo de ropa para trabajar en el sol especialmente si es suelta y permite la circulación del aire.



# **Refrigerios salados**

Come esto para remplazar el sodio perdido por medio del sudor.



### Estructura de sombra

Cuando no hay sombra disponible esta estructura puede proporcionar sombra a usted y los demás trabajadores.



# **Bebidas deportivas**

Beba esto cuando trabaja en el sol para reponer los electrolitos perdidos por el sudor.



#### Lentes de sol

Utilicé esto para proteger sus ojos de los rayos ultra violetas del sol.



# **Bloqueador solar**

Aplique esto de forma regular para protegerse del sol.





# **Descansos frecuentes**

Cuando trabaja en áreas calientes debe hacer esto frecuentemente de preferencia.



### Hielera de agua

Tener una de estas en su lugar de trabajo es una forma efectiva de proveer agua a sus empleados.



# Use una gorra

Haga esto para prevenir que el sol le de directo a la cara y prevenir enfermedades relacionadas con el calor.

