

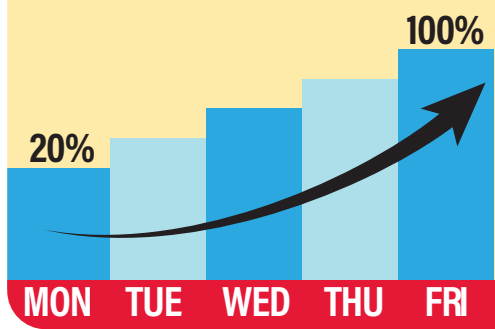


Prevent Heat Illness at Work

Outdoor and **indoor** heat exposure can be dangerous.

Ways to Protect Yourself and Others

Ease into Work. Nearly 3 out of 4 fatalities from heat illness happen during the first week of work.



- ✓ **New** and **returning** workers need to build tolerance to heat (acclimatize) and take frequent breaks.
- ✓ **Follow the 20% Rule.** On the first day, work no more than 20% of the shift's duration at full intensity in the heat. Increase the duration of time at full intensity by no more than 20% a day until workers are used to working in the heat.



Drink Cool Water

Drink cool water even if you are not thirsty — at least 1 cup every 20 minutes.



Dress for the Heat

Wear a hat and light-colored, loose-fitting, and breathable clothing if possible.



Take Rest Breaks

Take enough time to recover from heat given the temperature, humidity, and conditions.



Watch Out for Each Other

Monitor yourself and others for signs of heat illness.



Find Shade or a Cool Area

Take breaks in a designated shady or cool location.



If Wearing a Face Covering

Change your face covering if it gets wet or soiled. Verbally check on others frequently.

First Aid for Heat Illness

The following are signs of a medical emergency!



- Abnormal thinking or behavior
- Slurred speech
- Seizures
- Loss of consciousness

1 » **CALL 911 IMMEDIATELY**

2 » **COOL THE WORKER RIGHT AWAY WITH WATER OR ICE**

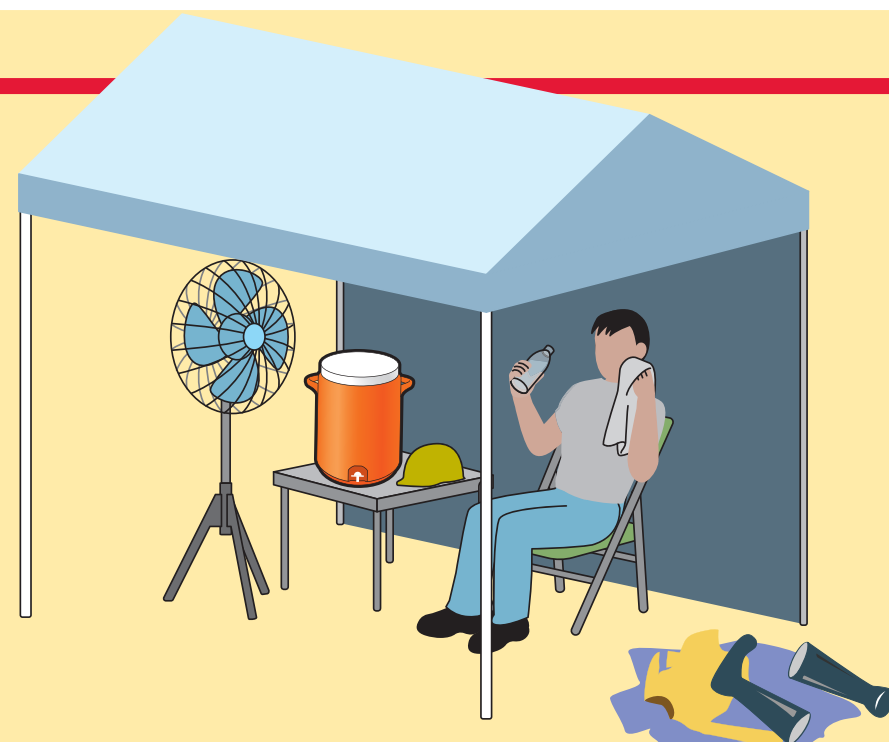
3 » **STAY WITH THE WORKER UNTIL HELP ARRIVES**



Watch for any other signs of heat illness and act quickly. When in doubt, call 911.

If a worker experiences:

- Headache or nausea
- Weakness or dizziness
- Heavy sweating or hot, dry skin
- Elevated body temperature
- Thirst
- Decreased urine output



Take these actions:

- » Give water to drink
- » Remove unnecessary clothing
- » Move to a cooler area
- » Cool with water, ice, or a fan
- » Do not leave alone
- » Seek medical care if needed

**For more information: 1-800-321-OSHA (6742)
TTY 1-877-889-5627 www.osha.gov/heat**

Federal law entitles you to a safe workplace. You have the right to speak up about hazards without fear of retaliation. See www.osha.gov/workers for information about how to file a confidential complaint with OSHA and ask for an inspection.



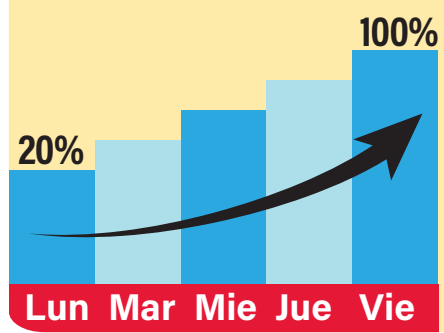


Consejos para Prevenir las Enfermedades Relacionadas con el Calor en el Trabajo

La exposición al calor al trabajar al **aire libre** y en **espacios interiores** puede ser peligrosa.

Maneras de Protegerse a Usted y a los Demás

Modere Su Actividad. Casi 3 de cada 4 muertes por el calor ocurren durante la primera semana de trabajo.



- ✓ Los trabajadores **nuevos** y los que **regresan** necesitan adaptarse al calor (aclimatarse) y tomar descansos frecuentes.
- ✓ **Siga la Regla de 20%.** El primer día, no trabaje más de 20% de la duración del turno a intensidad plena en el calor. Aumente la duración del tiempo a intensidad plena no más de 20% al día hasta que los trabajadores estén acostumbrados a trabajar en el calor.



Beba Agua Fría

Beba agua fría aun si no tiene sed — al menos 1 vaso cada 20 minutos.



Tome Descansos

Tome suficiente tiempo para recuperarse del calor dada la temperatura, humedad y condiciones.



Busque Sombra o un Área Fresco

Tome descansos bajo la sombra o en un sitio fresco.



Use Ropa Adecuada

Use sombrero y ropa liviana, de color claro, holgada y respirable de ser posible.



Esté Pendiente a Sus Compañeros

Vigile a usted y a los demás por signos de enfermedades relacionadas con el calor.



Si Usa una Cubierta Facial

Cambie su cubierta facial si se moja o ensucia. Pregunte frecuentemente si los demás están bien.

Primeros Auxilios en Caso de Enfermedades Relacionadas con el Calor

¡Los siguientes son señales de una emergencia médica!



- Pensamiento o comportamiento anormal
- Dificultad para hablar
- Convulsiones
- Pérdida de conocimiento (desmayo)

1 » LLAME AL 911 DE INMEDIATO

2 » ENFRIE INMEDIATAMENTE AL TRABAJADOR CON AGUA O HIELO

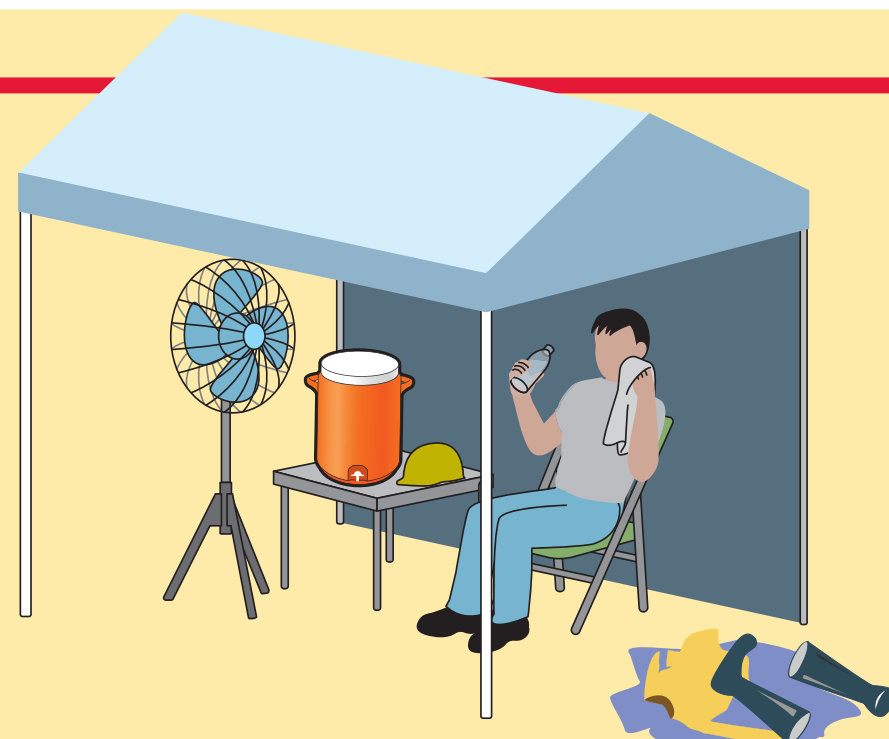
3 » PERMANEZCA CON EL TRABAJADOR HASTA QUE LLEGUE LA AYUDA



Observe cuidadosamente cualquier señal de enfermedades relacionadas con el calor y actúe rápido. En caso de duda, llame al 911.

Si el trabajador experimenta:

- Dolor de cabeza o náuseas
- Debilidad o mareos
- Sudor abundante o caliente, piel seca
- Alta temperatura corporal
- Sed
- Disminución del gasto urinario



Tome estas acciones:

- » Dar de beber agua fría
- » Quitar la ropa innecesaria
- » Mover a un área más fresca
- » Enfriar con agua, hielo o ventilador
- » No dejar al trabajador solo
- » Buscar ayuda médica de ser necesario

Para más información: 1-800-321-OSHA (6742)

TTY 1-877-889-5627 www.osha.gov/heat



Administración de Seguridad y Salud Ocupacional

La ley federal le concede el derecho a un lugar de trabajo seguro. Usted tiene el derecho de expresar sus preocupaciones sobre peligros sin miedo a represalias. Visite www.osha.gov/workers para información sobre cómo presentar una denuncia confidencial ante OSHA y solicitar una inspección.