



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.



Take Rest Breaks

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



Find Shade or a Cool Area

Take breaks in a designated shady or cool location.



Dress for the Heat

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



Watch Out for Each Other

Monitor yourself and others for signs of heat illness.



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



OSHA

Occupational
Safety and Health
Administration

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.

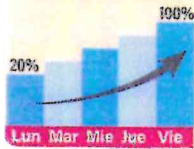


Consejos para Prevenir las Enfermedades Relacionadas con el Calor en el Trabajo

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 (aclimatarsen) 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 Fresca

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



OSHA

Administración de
Seguridad y Salud
Ocupacional

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

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

La ley federal le concede al 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.