



# Protecting Workers from Heat Stress

Exposure to heat can cause illness and death. The most serious heat illness is heat stroke.

Other heat illnesses, such as heat exhaustion, heat cramps and heat rash, should also be avoided.

There are precautions that can be taken any time temperatures are high and the job involves physical work.

## Risk Factors for Heat Illness

- High temperature and humidity, direct sun exposure, no breeze or wind
- Heavy physical labor
- No recent exposure to hot workplaces
- Low liquid intake
- Waterproof clothing

## Symptoms of Heat Exhaustion

- Headache, dizziness, or fainting
- Weakness and wet skin
- Irritability or confusion
- Thirst, nausea, or vomiting

## Symptoms of Heat Stroke

- May be confused, unable to think clearly, pass out, collapse, or have seizures (fits)
- May stop sweating

## To Prevent Heat Illness:

- Establish a complete heat illness prevention program.
- Provide training about the hazards leading to heat stress and how to prevent them.
- Provide a lot of cool water to workers close to the work area. At least one pint of water per hour is needed.
- Modify work schedules & arrange frequent rest periods with water breaks in shaded or air-conditioned areas.
- Gradually increase workloads and allow more frequent breaks for workers new to the heat or those that have been away from work to adapt to working in the heat (acclimatization).
- Designate a responsible person to monitor conditions and protect workers who are at risk of heat stress.
- Consider protective clothing that provides cooling.

## How to Protect Workers

- Know signs/symptoms of heat illnesses; monitor yourself; use a buddy system.
- Block out direct sun and other heat sources.
- Drink plenty of fluids. Drink often and BEFORE you are thirsty. Drink water every 15 minutes.
- Avoid beverages containing alcohol or caffeine.
- Wear lightweight, light colored, loose-fitting clothes.

## What to Do When a Worker is Ill from the Heat

- Call a supervisor for help. If the supervisor is not available, call 911.
- Have someone stay with the worker until help arrives.
- Move the worker to a cooler/shaded area.
- Remove outer clothing.
- Fan and mist the worker with water; apply ice (ice bags or ice towels).
- Provide cool drinking water, if able to drink.

IF THE WORKER IS NOT ALERT or seems confused, this may be a heat stroke. CALL 911 IMMEDIATELY and apply ice as soon as possible.





# Protección de los trabajadores del estrés por calor

La exposición al calor puede provocar enfermedades y la muerte. La enfermedad por calor más grave es el golpe de calor. También deben evitarse otras enfermedades causadas por el calor, como el agotamiento por calor, los calambres por calor y el sarpullido por calor.

## Factores de riesgo de enfermedades causadas por el calor

- Alta temperatura y humedad, exposición directa al sol, sin brisa ni viento
- Trabajo físico pesado
- Sin exposición reciente a lugares de trabajo calurosos
- Baja ingesta de líquidos
- Ropa impermeable

## Síntomas del agotamiento por calor

- Dolor de cabeza, mareos o desmayos
- Debilidad y piel húmeda.
- Irritabilidad o confusión.
- Sed, náuseas o vómitos

## Los síntomas del golpe de calor

- Puede estar confundido, incapaz de pensar con claridad, desmayarse, colapsar o tener convulsiones (ataques)
- Puede dejar de sudar

## Para prevenir enfermedades causadas por el calor:

- Establezca un programa completo de prevención de enfermedades causadas por el calor.
- Brinde capacitación sobre los peligros que provocan el estrés por calor y cómo prevenirlos.
- Proporcione mucha agua fría a los trabajadores cercanos al área de trabajo. Se necesita al menos medio litro de agua por hora.
- Modifique los horarios de trabajo y organice períodos de descanso frecuentes con descansos para tomar agua en áreas con sombra o con aire acondicionado.
- Aumente gradualmente la carga de trabajo y permita descansos más frecuentes para los trabajadores nuevos en el calor o aquellos que han estado

fuera del trabajo para adaptarse al trabajo en el calor (aclimatación).

- Designe a una persona responsable para monitorear las condiciones y proteger a los trabajadores que están en riesgo de sufrir estrés por calor.
- Considere la ropa protectora que proporcione enfriamiento.

## Cómo proteger a los trabajadores

- Conocer los signos / síntomas de las enfermedades causadas por el calor; supervisarse a sí mismo; utilice un sistema de compañeros.
- Bloquee la luz solar directa y otras fuentes de calor.
- Beber mucho líquido. Beba con frecuencia y ANTES de tener sed. Beba agua cada 15 minutos.
- Evite las bebidas que contengan alcohol o cafeína.
- Use ropa holgada, ligera y de colores claros.

## Qué hacer cuando un trabajador está enfermo por el calor

- Llame a un supervisor para pedir ayuda. Si el supervisor no está disponible, llame al 911.
- Haga que alguien se quede con el trabajador hasta que llegue la ayuda.
- Mueva al trabajador a un área más fresca / sombreada.
- Quítese la ropa exterior.
- Abanique y rocíe al trabajador con agua; aplique hielo (bolsas de hielo o toallas de hielo).
- Proporcione agua potable fría, si puede beber.

SI EL TRABAJADOR NO ESTÁ ALERTA o parece confundido, esto puede ser un golpe de calor. LLAME AL 911 INMEDIATAMENTE y aplique hielo lo antes posible.

