



Environmental Hazards

As outdoor workers, landscape crew members face many environmental hazards and associated risks: extreme temperatures can lead to heat-illnesses and sun exposure can cause skin cancer.



- **Give your body time to acclimatize to hot environments.** It takes the body weeks to build up tolerance for working in warm temperatures. Gradually increase your workload when new to such work and after being away from the job a week or more.
- **Know whether you have a condition or are taking medication that increases your susceptibility to heat-related illnesses.** Be careful if you have hypertension, high cholesterol, or diabetes, are obese, or take anti-inflammatory medication as this increases your susceptibility to heat-related illness.
- **Tell your employer about medical conditions you have and medications you are taking.**
- **When working in hot environments, drink water every 15 minutes.** Do this even if you are not thirsty.
- **Take frequent breaks in shade or air conditioning.**
- **Move to shady areas during breaks.** The temperature can feel up to 15 degrees cooler.
- **Dress for warm weather.** Wear lightweight, long-sleeve clothing, a hat with at least a 4-inch brim and a drape to cover the back of your neck. This will keep you cooler and reduce sun exposure.
- **Apply sunscreen.** Sun exposure causes more than 90 percent of skin-cancer cases, according to the Skin Cancer Foundation. Apply sunscreen with an SPF of at least 30 every day. Apply 1 oz. of sunscreen.
- **Reapply sunscreen every 2 hours.** Reapply after sweating or toweling off. Lightweight clothing doesn't provide full sun protection, consider clothing with embedded sunscreens or using laundry detergent that increases your clothing's ultraviolet protection factor.

- **Dehydration** – decreased perspiration, thirst, a cool, clammy feeling, headache, poor appetite, dark-colored urine
- **Heat exhaustion** – dizziness, headache, sweaty skin, weakness, cramps, nausea, vomiting, rapid heart beat
- **Heat stroke** (a literal stroke that can be fatal) – red/dry skin, high temperature, confusion, convulsions, fainting
- **Monitor yourself and co-workers for signs of heat-related illnesses.** Remind co-workers to replenish fluids.
- **Tell a Supervisor if you experience symptoms of heat-related illness.** Go to a cool, shaded area and rehydrate with water or sports beverages if you are dehydrated. Return to work when you feel better. If symptoms are still present after 30 minutes, seek medical attention.
- **If a co-worker displays signs of heat exhaustion, call 911 and guide that person to a cool, shaded area.** Take off the person's hat, shoes and socks and provide a sports beverage while waiting for medical attention.
- **Know how to handle heat stroke.** If a person displays signs of heat stroke, spray or wipe the person's skin with cool water and fan the person. If a seizure occurs, turn the person onto the side, tilt the head back and thrust the jaw forward in order to keep the airway open.
- **Examine your body regularly and see a doctor if you notice spots on your skin that change size, shape or color.** Skin cancers often appear as:
 - ❖ Pale, pearly, wax-like nodules
 - ❖ Red, scaly, sharply outlined patches
 - ❖ Sores that don't heal
 - ❖ Small, mole-like growths (melanoma)

Article provided by:





Environmental Hazards

Como trabajadores al aire libre, los miembros del equipo de paisajismo se enfrentan a muchos peligros ambientales y riesgos asociados: las temperaturas extremas pueden provocar enfermedades por calor y la exposición al sol puede causar cáncer de piel.



- **Dale tiempo a tu cuerpo para que se aclimate a los ambientes calurosos.** El cuerpo tarda semanas en desarrollar tolerancia para trabajar en temperaturas cálidas. Aumente gradualmente su carga de trabajo cuando sea nuevo en dicho trabajo y después de estar fuera del trabajo una semana o más.
- **Sepa si tiene una condición o si está tomando medicamentos que aumentan su susceptibilidad a las enfermedades relacionadas con el calor.** Tenga cuidado si tiene hipertensión, colesterol alto o diabetes, es obeso o toma medicamentos antiinflamatorios, ya que esto aumenta su susceptibilidad a las enfermedades relacionadas con el calor.
- **Informe a su empleador sobre las condiciones médicas que tiene y los medicamentos que está tomando.**
- **Cuando trabaje en ambientes calurosos, beba agua cada 15 minutos.** Haga esto incluso si no tiene sed.
- **Tome descansos frecuentes a la sombra o con aire acondicionado.**
- **Muévase a áreas sombreadas durante los descansos.** La temperatura puede sentirse hasta 15 grados más fría.
- **Vístase para el clima cálido.** Use ropa liviana de manga larga, un sombrero con un ala de al menos 4 pulgadas y una cortina para cubrir la parte posterior de su cuello. Esto te mantendrá más fresco y reducirá la exposición al sol.
- **Aplicar protector solar.** La exposición al sol causa más del 90 por ciento de los casos de cáncer de piel, según la Skin Cancer Foundation. Aplicar protector solar con un SPF de al menos 30 todos los días. Aplicar 1 onza de protector solar
- **Vuelva a aplicar protector solar cada 2 horas.** Vuelva a aplicar después de sudar o secarse con una toalla. La ropa liviana no brinda protección total contra el sol, considere usar ropa con filtros solares incorporados o usar detergente para ropa que aumente el factor de protección ultravioleta de su ropa.

- **Deshidratación:** disminución de la transpiración, sed, sensación de frío y humedad, dolor de cabeza, falta de apetito, orina de color oscuro.
- **Agotamiento por calor:** mareos, dolor de cabeza, piel sudorosa, debilidad, calambres, náuseas, vómitos, latidos cardíacos rápidos
- **Golpe de calor (un golpe literal que puede ser fatal):** piel roja/seca, temperatura alta, confusión, convulsiones, desmayos
- **Vigile a usted mismo y a sus compañeros de trabajo para detectar signos de enfermedades relacionadas con el calor.** Recuerde a los compañeros de trabajo que repongan los líquidos.
- **Informe a un supervisor si experimenta síntomas de enfermedades relacionadas con el calor.** Vaya a un área fresca y sombreada y rehidrátese con agua o bebidas deportivas si está deshidratado. Vuelva al trabajo cuando se sienta mejor. Si los síntomas continúan presentes después de 30 minutos, busque atención médica.
- **Si un compañero de trabajo muestra signos de agotamiento por calor, llame al 911 y guíe a esa persona a un área fresca y sombreada.** Quítele el sombrero, los zapatos y los calcetines a la persona y ofrézcale una bebida deportiva mientras espera la atención médica.
- **Sepa cómo manejar el golpe de calor.** Si una persona muestra signos de insolación, rocíe o limpie la piel de la persona con agua fría y abaníquela. Si ocurre una convulsión, gire a la persona de costado, incline la cabeza hacia atrás y empuje la mandíbula hacia adelante para mantener abiertas las vías respiratorias.
- **Examine su cuerpo con regularidad y consulte a un médico si nota manchas en la piel que cambian de tamaño, forma o color.** Los cánceres de piel a menudo aparecen como:
 - ❖ Nódulos pálidos, perlados, parecidos a la cera.
 - ❖ Manchas rojas, escamosas y bien delineadas
 - ❖ Llagas que no cicatrizan
 - ❖ Pequeños crecimientos similares a lunares (melanoma)

Artículo proporcionado por:

