



Worksite: \_\_\_\_\_ Instructor: \_\_\_\_\_ Date/Time: \_\_\_\_\_

## Topic C816: Heat Illness Prevention

**Introduction:** Working in hot conditions poses very serious risks of heat illness to workers. Ordinarily the body's natural cooling system is sweating. Prolonged exposure to heat without replenishing fluids lost by sweating can cause your brain's body temperature regulation system to become overwhelmed. This can quickly escalate and lead to heat exhaustion or stroke, potentially fatal situations.

### Common Symptoms

Recognizing heat illness symptoms is a vital tool in taking preventative measures before they worsen. Watch for the following common symptoms:

- Unusually heavy sweating
- Increased heart rate
- Dizziness
- Nausea or vomiting
- Thirst
- Headache
- Abdominal pain or muscle cramps

### Be Prepared!

- Monitor the weather
- Stay hydrated
- Rest in cool, shaded areas
- Select the appropriate clothing and PPE

### Precautionary Measures

The most effective way to prevent heat illness is by knowing what you're up against and responding accordingly. Take the following tips into consideration:

**Monitoring Weather:** Stay informed of day-to-day weather forecasts, especially if you are working in an industry which has you outdoors. Knowing tomorrow's weather will allow you to dress accordingly and make appropriate preparations.

**Stay Hydrated:** Drink plenty of water throughout the day, at minimum one quart at hourly intervals. Prefer water over caffeinated or sugary drinks as they may actually contribute to dehydration.

**Shade:** Make sure that your work site is properly set up with areas of shade, such as a canopied rest area. Do not underestimate the importance of work breaks – rest as often as allowed in combination with rehydration. Never skip allotted breaks.

**Personal Protective Equipment and Clothing:** PPE can work against you by trapping heat and preventing airflow. Conversely, it may also reflect heat and promote airflow. As such, appropriate PPE selection is crucial. As sunburn can affect the body's ability to cool itself, take preventative measures such as long-sleeved shirts, wide-brimmed hats and sunscreen for any exposed skin. Wear clothing that is light in color in order to reflect heat, as opposed to darker colors which will absorb it. Loose, lightweight clothing with breathable fabric is preferable as it will allow and enhance airflow. However, take your individual circumstances into consideration – should loose clothing pose an entanglement hazard, such as with equipment or machinery with moving parts, it should not be worn.

### Emergency Response

In the event of heat exhaustion, take action immediately. A worker who is suffering from heat exhaustion should be moved out of the sun or heated environment and into a shaded, cool area to sit or lie down. Monitor the symptoms over the course of 60 minutes while providing the worker with plenty of water or other cool beverages. Ice packs or other cooling devices are also recommended. Should the symptoms continue or worsen beyond 60 minutes, the worker should be transported off the work site for medical examination. If symptoms recede and the worker is able to continue working, they must be monitored closely and assigned a less strenuous task for the remainder of the day. A worker who is displaying symptoms of a heat stroke, such as confusion, seizures, high body temperature, or confusion, should undergo the aforementioned treatments in addition to an **IMMEDIATE** call to 911.

**Conclusion:** Ensure that your company has an on-site plan prepared to address heat illness. Being informed and taking measures to protect yourself can be as significant as the difference between life and death.

**Employee Attendance:** (Names or signatures of personnel who are attending this meeting)

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

*These guidelines do not supersede local, state, or federal regulations and must not be construed as a substitute for, or legal interpretation of, any OSHA regulations.*



Lugar de trabajo: \_\_\_\_\_ Instructor: \_\_\_\_\_ Fecha/Hora: \_\_\_\_\_

## Tópico C816: Prevención de Enfermedades por Calor

**Introducción:** Trabajar en condiciones calientes plantea graves riesgos de enfermedad a los trabajadores. Ordinariamente el sistema natural de enfriamiento está sudando. La exposición prolongada al calor sin reponer los líquidos perdidos por la sudoración puede causar que el sistema regulador de temperatura cerebral se sienta abrumado. Esto puede escalar rápidamente y provocar agotamiento por calor o ataque, situaciones potencialmente mortales.

### Síntomas Comunes

Reconocer los síntomas de enfermedades por calor es una herramienta vital en la toma de medidas preventivas antes que empeoren. Esté atento a los siguientes síntomas comunes:

- Usualmente fuerte sudoración
- Aumento de ritmo cardíaco
- Mareos
- Náuseas o vómitos
- Sed
- Dolor de cabeza
- Dolor abdominal o calambres musculares

### Esté Preparado!

- Monitorear el clima
- Manténgase hidratado
- Descanse en zonas frescas y sombreadas
- Seleccione la ropa y PPE adecuado

### Medidas Preventivas

La forma más efectiva para evitar enfermedades por el calor es saber a lo que estás en contra y responder de acuerdo. Tome en cuenta los siguientes consejos:

**Control Meteorológico:** Manténgase informado de los pronósticos de día a día, sobre todo si trabaja en una industria que lo tenga al aire libre. Sabiendo el pronóstico para mañana le permitirá vestir de acuerdo y hacer preparativos adecuados.

**Manténgase Hidratado:** Beba mucha agua durante todo el día, por lo menos un cuarto en intervalos de una hora. Prefiera agua sobre las bebidas con cafeína o azúcar, ya que en realidad pueden contribuir a la deshidratación.

**Sombra:** Asegúrese que su lugar de trabajo esté correctamente configurado con zonas de sombra, como un área de descanso con toldo. No subestime la importancia del descanso – descanse tan a menudo como se permite en combinación con la rehidratación. Nunca omita los descansos permitidos.

**Ropa y Equipo de Protección Personal:** PPE puede trabajar en contra suya al atrapar el calor y prevenir la circulación de aire. A la inversa, también puede reflejar el calor y promover el flujo de aire. Como tal, la selección apropiada de PPE es crucial. Ya que las quemaduras solares pueden afectar la capacidad del cuerpo para enfriarse, tome medidas preventivas, como camisas de manga larga, sombreros de ala ancha y protector solar para la piel expuesta. Use ropa que es clara en color con el fin de reflejar el calor, a diferencia de colores más oscuros que lo absorben. La ropa suelta y ligera con tejido transpirable es preferible, ya que permitirá y aumentará el flujo de aire. Sin embargo, tome sus circunstancias individuales en consideración – si la ropa suelta plantea un peligro de enredo, como con equipos o maquinaria con partes móviles, no deben usarse.

### Respuesta de Emergencia

En caso de agotamiento por calor, tome acción inmediatamente. Un trabajador que esté sufriendo de agotamiento por calor debe ser movido lejos del sol o ambiente caliente a una zona de sombra, área fresca para sentarse o acostarse. Vigilar los síntomas a lo largo de 60 minutos mientras que proporciona al trabajador con mucha agua u otras bebidas frías. También se recomiendan, bolsas de hielo u otros dispositivos de refrigeración. Si los síntomas continúan o empeoran después de los 60 minutos, el trabajador debe ser transportado fuera del lugar de trabajo a un examen médico. Si los síntomas se alejan y el trabajador es capaz de seguir trabajando, debe ser monitoreado de cerca y asignársele una tarea menos agotadora por el resto del día. Un trabajador que está mostrando síntomas de un ataque de calor, tales como confusión, convulsiones, fiebre alta o confusión, debe ser sometido a los tratamientos antes mencionados, además de una llamada **INMEDIATA** al 911.

**Conclusión:** Asegúrese que su empresa tiene un plan en el lugar preparado para hacer frente a las enfermedades por calor. Estar informado y tomar medidas para protegerse a sí mismo puede ser tan importante como la diferencia entre la vida y la muerte.

**Asistencia de Empleado:** (Nombres o firmas de personal presentes en esta reunión)

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Estas pautas no sustituyen las leyes locales, estatales o federales y no deben interpretarse como un sustituto para, o de interpretación legal de, cualquier regulación de OSHA.