

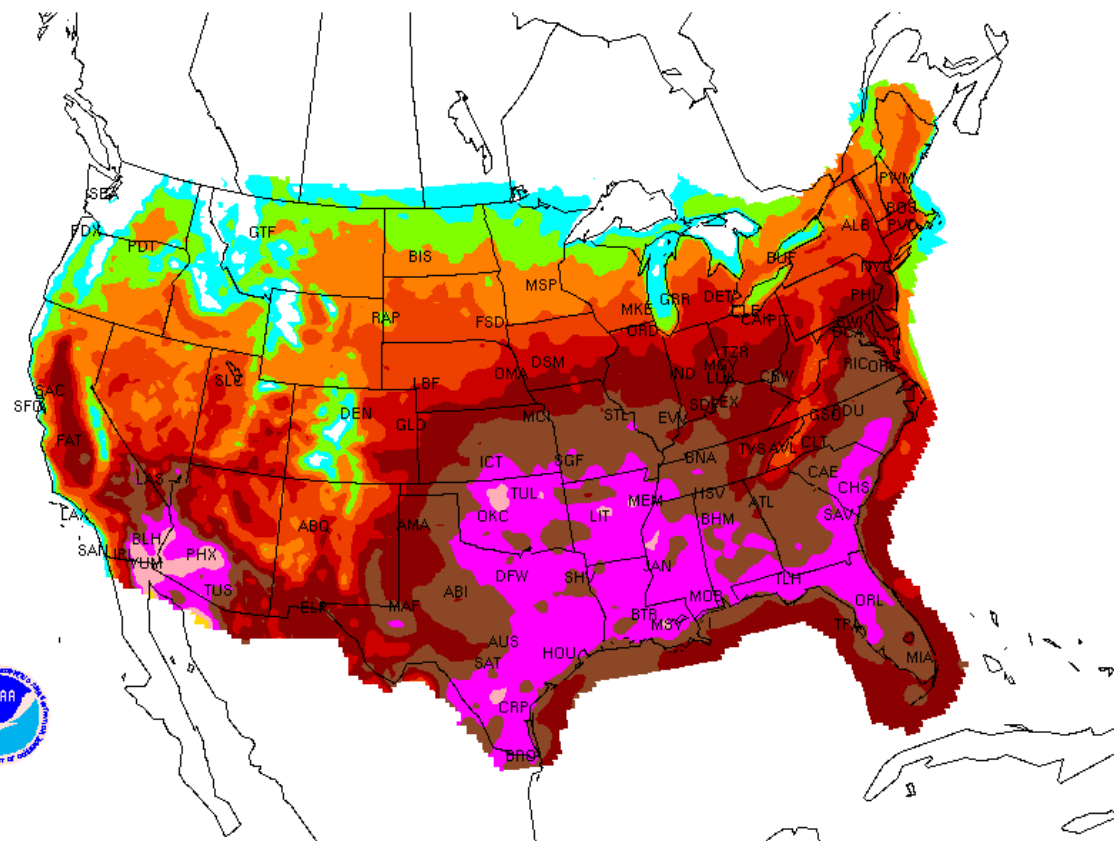
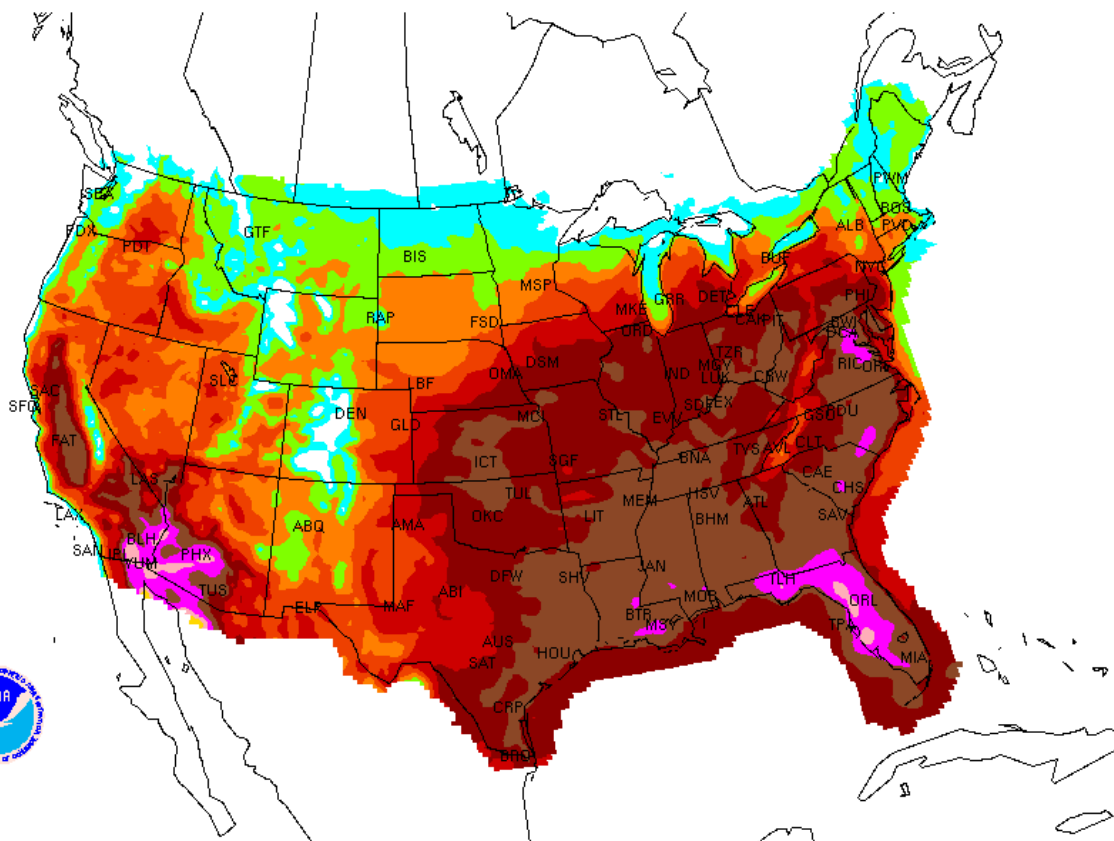
# HEAT INDEX FORCAST PRONÓSTICO DEL ÍNDICE DE CALOR

June 22nd  
22 de Junio

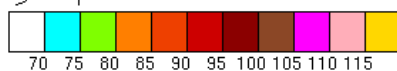
June 26th  
26 de Junio

CLICK ON A CITY CODE FOR A TABLE OF FORECAST VALUES

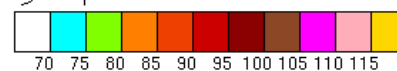
CLICK ON A CITY CODE FOR A TABLE OF FORECAST VALUES



DAY 3 FORECAST DAILY MAXIMUM HEAT INDEX (DEG F)  
ISSUED: 0655 UTC WED JUN 19 2024  
VALID: SAT JUN 22 2024  
DOC/NOAA/NWS/NCEP  
WEATHER PREDICTION CENTER



DAY 7 FORECAST DAILY MAXIMUM HEAT INDEX (DEG F)  
ISSUED: 0655 UTC WED JUN 19 2024  
VALID: WED JUN 26 2024  
DOC/NOAA/NWS/NCEP  
WEATHER PREDICTION CENTER



# HOW TO READ THE HEAT INDEX CHART

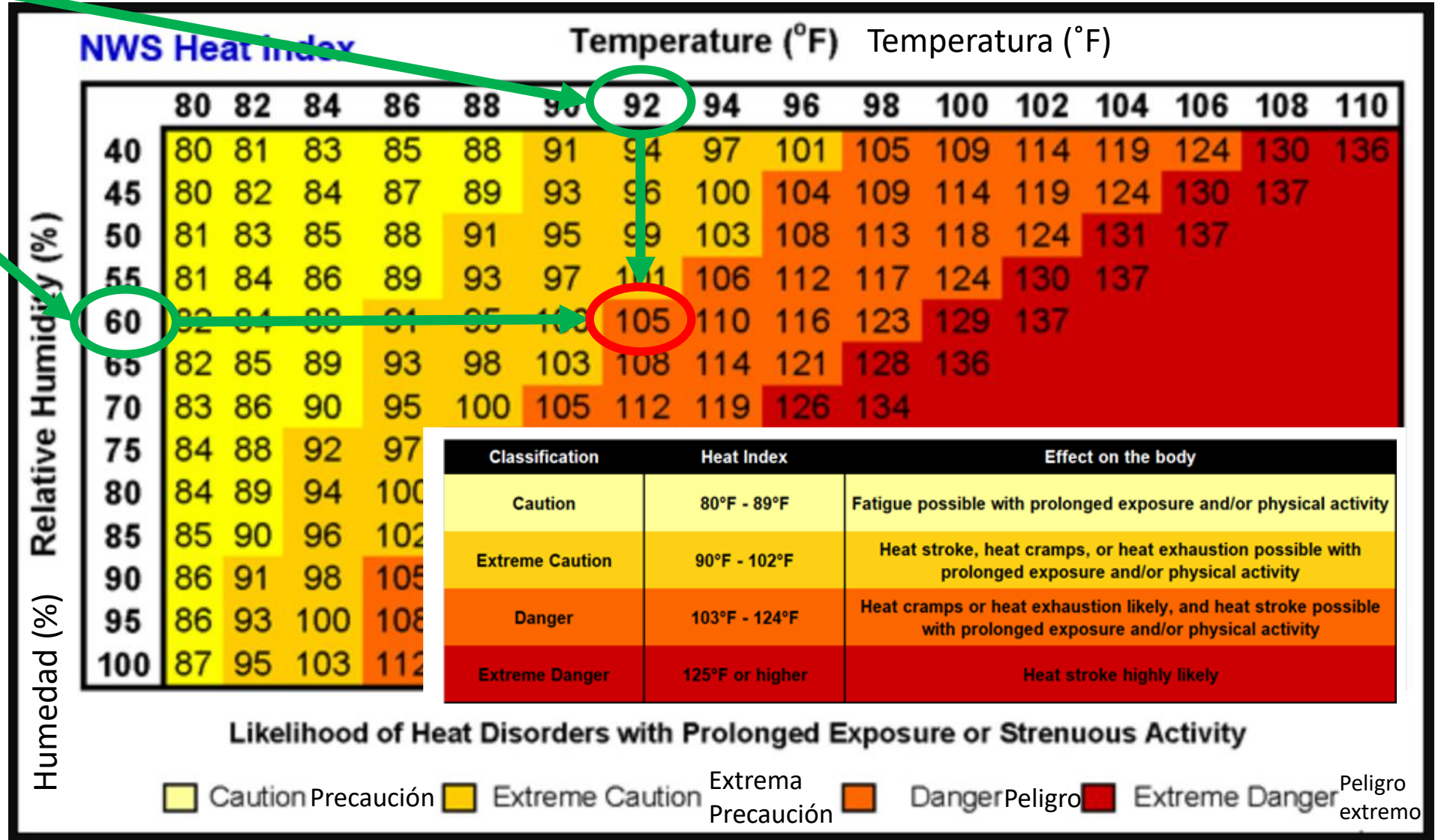
## CÓMO LEER LA TABLA DEL ÍNDICE DE CALOR

Identify the outside temperature using your favorite weather app. I use The Weather Channel.  
 Identifica la temperatura exterior usando tu aplicación meteorológica favorita. Yo uso The Weather Channel.

91°  
 Mostly Cloudy  
 Feels like 103°  
 Day 91° · Night 75°

**Today's Details**

- Wind S 10 MPH
- Humedad Humidity 59%
- Dew Point 75°
- Pressure ↑ 29.72 IN
- UV Index 5 MODERATE
- Sunrise 6:30 am
- Sunset 8:22 pm



Identify the Humidity and cross reference the two numbers.

Identifique la humedad y haga una referencia cruzada de los dos números.

# HEAT INDEX CHART

## TABLA DE ÍNDICE DE CALOR

**NWS Heat Index**

Temperature (°F) Temperatura (°F)

Humedad (%) Relative Humidity (%)

|     | 80 | 82 | 84  | 86  | 88  | 90  | 92  | 94  | 96  | 98  | 100 | 102 | 104 | 106 | 108 | 110 |
|-----|----|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 40  | 80 | 81 | 83  | 85  | 88  | 91  | 94  | 97  | 101 | 105 | 109 | 114 | 119 | 124 | 130 | 136 |
| 45  | 80 | 82 | 84  | 87  | 89  | 93  | 96  | 100 | 104 | 109 | 114 | 119 | 124 | 130 | 137 |     |
| 50  | 81 | 83 | 85  | 88  | 91  | 95  | 99  | 103 | 108 | 113 | 118 | 124 | 131 | 137 |     |     |
| 55  | 81 | 84 | 86  | 89  | 93  | 97  | 101 | 106 | 112 | 117 | 124 | 130 | 137 |     |     |     |
| 60  | 82 | 84 | 88  | 91  | 95  | 100 | 105 | 110 | 116 | 123 | 129 | 137 |     |     |     |     |
| 65  | 82 | 85 | 89  | 93  | 98  | 103 | 108 | 114 | 121 | 128 | 136 |     |     |     |     |     |
| 70  | 83 | 86 | 90  | 95  | 100 | 105 | 112 | 119 | 126 | 134 |     |     |     |     |     |     |
| 75  | 84 | 88 | 92  | 97  | 103 | 109 | 116 | 124 | 132 |     |     |     |     |     |     |     |
| 80  | 84 | 89 | 94  | 100 | 106 | 113 | 121 | 129 |     |     |     |     |     |     |     |     |
| 85  | 85 | 90 | 96  | 102 | 110 | 117 | 126 | 135 |     |     |     |     |     |     |     |     |
| 90  | 86 | 91 | 98  | 105 | 113 | 122 | 131 |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| 95  | 86 | 93 | 100 | 108 | 117 | 127 |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| 100 | 87 | 95 | 103 | 112 | 121 | 132 |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |



**Likelihood of Heat Disorders with Prolonged Exposure or Strenuous Activity**

Probabilidad de sufrir trastornos por calor con exposición prolongada o actividad extenuante

Caution Precaución
  Extreme Caution Extrema Precaución
  Danger Peligro
  Extreme Danger Peligro extremo

# What is the Heat Index?

"It's not the heat, it's the humidity." That's a partly valid phrase you may have heard in the summer, but it's actually both. The heat index, also known as the apparent temperature, is what the temperature feels like to the human body when relative humidity is combined with the air temperature. This has important considerations for the human body's comfort. When the body gets too hot, it begins to perspire or sweat to cool itself off. If the perspiration is not able to evaporate, the body cannot regulate its temperature. Evaporation is a cooling process. When perspiration is evaporated off the body, it effectively reduces the body's temperature. When the atmospheric moisture content (i.e., relative humidity) is high, the rate of evaporation from the body decreases. In other words, the human body feels warmer in humid conditions. The opposite is true when the relative humidity decreases because the rate of perspiration increases. The body actually feels cooler in arid conditions. There is a direct relationship between the air temperature, relative humidity, and the heat index, meaning as the air temperature and relative humidity increase (or decrease), the heat index increases (or decreases).

To determine the heat index using the chart on the next page, you need to know the air temperature and the relative humidity. For example, if the air temperature is 100°F and the relative humidity is 55%, the heat index will be 124°F. When the relative humidity is low, the apparent temperature can actually be lower than the air temperature. For example, if the air temperature is 100°F and the relative humidity is 15%, the heat index is 96°F (use this calculator). In the Panhandles, we commonly see hot temperatures during the summer, but the low relative humidity values make it somewhat unusual to see dangerous heat index values (i.e., 103°F or greater). A full heat index chart for a larger range of temperatures and relative humidity values can be found at this link.

It surprises many people to learn that the heat index values in the chart on the next page are for shady locations. If you are exposed to direct sunlight, the heat index value can be increased by up to 15°F. As shown in the table on the next page, heat indexes meeting or exceeding 103°F can lead to dangerous heat disorders with prolonged exposure and/or physical activity in the heat.

# ¿Qué es el índice de calor?

"No es el calor, es la humedad". Esa es una frase parcialmente válida que quizás hayas escuchado en el verano, pero en realidad es ambas cosas. El índice de calor, también conocido como temperatura aparente, es lo que siente el cuerpo humano cuando la humedad relativa se combina con la temperatura del aire. Esto tiene consideraciones importantes para la comodidad del cuerpo humano. Cuando el cuerpo se calienta demasiado, comienza a transpirar o sudar para refrescarse. Si el sudor no consigue evaporarse, el cuerpo no puede regular su temperatura. La evaporación es un proceso de enfriamiento. Cuando la transpiración se evapora del cuerpo, reduce efectivamente la temperatura corporal. Cuando el contenido de humedad atmosférica (es decir, la humedad relativa) es alto, la tasa de evaporación del cuerpo disminuye. En otras palabras, el cuerpo humano se siente más cálido en condiciones de humedad. Lo contrario ocurre cuando la humedad relativa disminuye porque aumenta la tasa de transpiración. En realidad, el cuerpo se siente más fresco en condiciones áridas. Existe una relación directa entre la temperatura del aire, la humedad relativa y el índice de calor, es decir, a medida que la temperatura del aire y la humedad relativa aumentan (o disminuyen), el índice de calor aumenta (o disminuye).

Para determinar el índice de calor utilizando el cuadro de la página siguiente, necesita conocer la temperatura del aire y la humedad relativa. Por ejemplo, si la temperatura del aire es de 100°F y la humedad relativa es del 55%, el índice de calor será de 124°F. Cuando la humedad relativa es baja, la temperatura aparente puede ser más baja que la temperatura del aire. Por ejemplo, si la temperatura del aire es de 100°F y la humedad relativa es del 15%, el índice de calor es de 96°F (use esta calculadora). En los Panhandles, comúnmente vemos temperaturas cálidas durante el verano, pero los bajos valores de humedad relativa hacen que sea algo inusual ver valores de índice de calor peligrosos (es decir, 103 °F o más). En este enlace puede encontrar un gráfico completo del índice de calor para un rango más amplio de temperaturas y valores de humedad relativa.

A muchas personas les sorprende saber que los valores del índice de calor en el cuadro de la página siguiente son para lugares con sombra. Si está expuesto a la luz solar directa, el valor del índice de calor puede aumentar hasta 15°F. Como se muestra en la tabla de la página siguiente, los índices de calor que alcanzan o superan los 103 °F pueden provocar trastornos peligrosos por calor con exposición prolongada y/o actividad física al calor.



# Prevent Heat Illness at Work



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

Build a tolerance to heat by increasing intensity by 20% each day.



Drink cool water even if you are not thirsty



Rest for long enough to recover from the heat



Take breaks in a shady or cool area



Wear a hat and dress for the heat

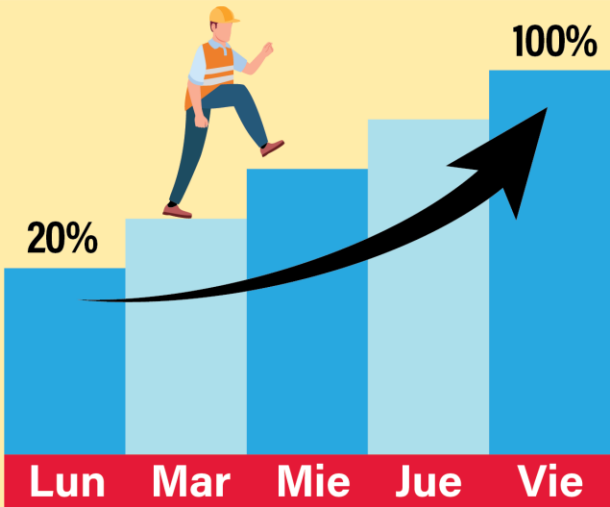


Watch out for each other



Verbally check on workers wearing face coverings

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



**Modere su actividad. Casi 3 de cada 4 muertes por el calor ocurren durante la primera semana de trabajo.**

**Desarrolle una tolerancia al calor aumentando la intensidad en un 20% cada día.**



**Beba agua fría aun si no tiene sed**



**Descanse lo suficiente para recuperarse del calor**



**Tome descansos bajo la sombra o en un lugar fresco**



**Use sombrero y ropa adecuada para el calor**



**Esté pendiente a sus compañeros**




**Chequee verbalmente a los trabajadores usando mascarilla**



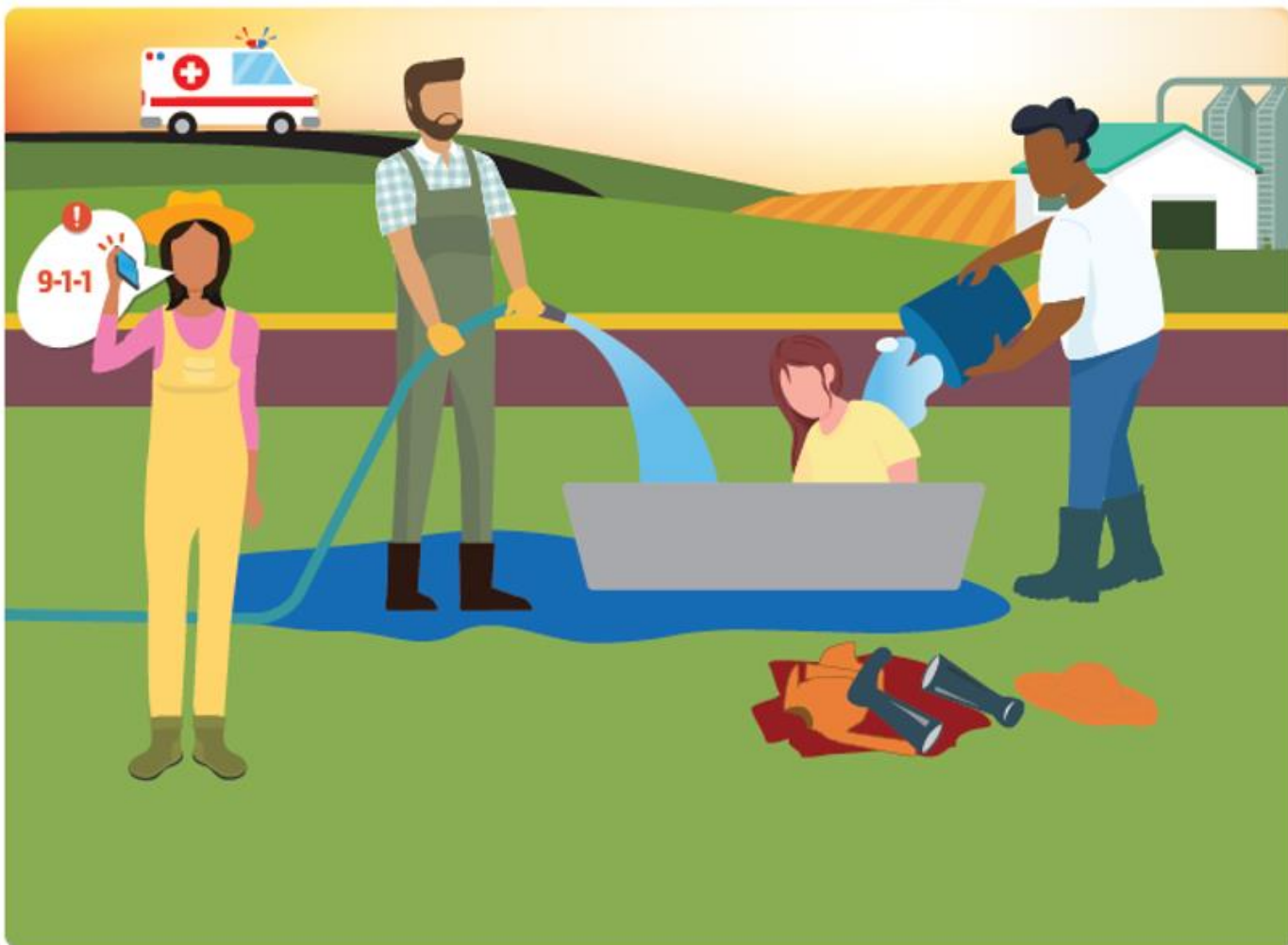
# Heat exposure can be dangerous

## Signs of a medical emergency!

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

## Take these actions

- 1 >> CALL 911 IMMEDIATELY
- 2 >> COOL THE WORKER RIGHT AWAY WITH WATER OR ICE
- 3 >> STAY WITH THE WORKER UNTIL HELP ARRIVES

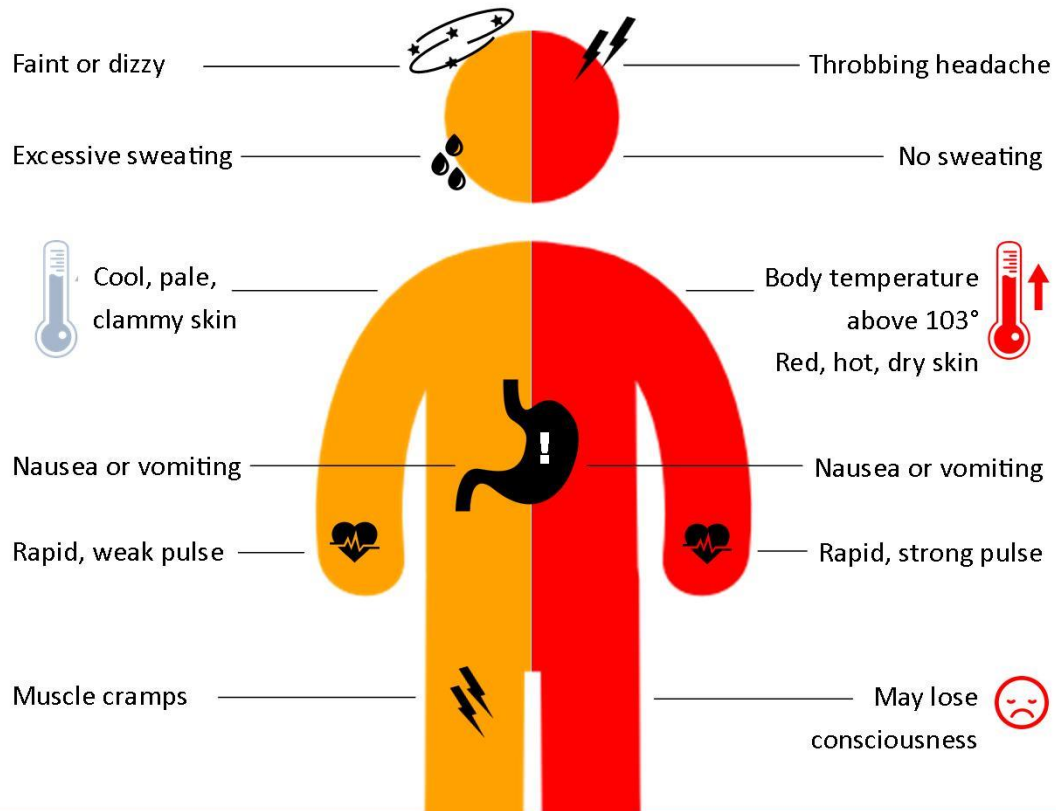




# HEAT EXHAUSTION

OR

# HEAT STROKE



- Get to a cooler, air conditioned place
- Drink water if fully conscious
- Take a cool shower or use cold compresses

## CALL 9-1-1

- Take immediate action to cool the person until help arrives

mjflynn

# 10 TIPS TO BEAT THE HEAT

## INDOORS

Heat illness is preventable! Staying cool indoors is a must when trying to work at your best effort. Follow these tips to stay cool inside the workplace.

**ACCLIMATIZE**  
 Get used to the heat before it gets you!



**EMERGENCY PLAN**  
 Have procedure ready before emergencies happen

**WATCH HEAT**  
 Monitor the environment for 85°



**WRITE IT DOWN**  
 Have written steps in place and add to IIPP

**DRINK UP!**  
 Be sure to drink a quart of cool water per hour



**TRAIN MANAGERS**  
 Have supervisors trained and ready to act on plan

**PLAN FOR REST**  
 Use WBGT and workload calculations



**TRAIN EVERYONE**  
 Help all employees recognize warning signs

**COOL DOWN**  
 Use designated cool areas, wet towel, fan



**OBSERVE & ACT**  
 Don't wait – keep employees safe!

## EMERGENCY? Call 911

Know the symptoms of heat stress. Stay hydrated. Be on the lookout for signs of heat related illness. Don't wait, act on heat stress immediately! Learn more at [icwgroup.com/safety](https://www.icwgroup.com/safety)

# Agotamiento Debido al Calor

# Insolación

## Actúe Rápido

- Muévase a un lugar fresco
- Use ropa ligera
- Tome agua fresca
- **Busque ayuda médica si sus síntomas no mejoran**

*Mareos*

*Sed*

*Sudor  
intenso*

*Náuseas*

*Debilidad*



*Confusión*

*Mareos*

*Pérdida del  
conocimiento*

## Actúe Rápido

## Llame al 911

- Mueva a la persona a un área fresca
- Use ropa ligera y quite capas de más
- Enfríe su temperatura corporal con agua o hielo

*El agotamiento debido al calor puede causar insolación.*

*La insolación podría causar la muerte o incapacidad permanente si no se da tratamiento urgente.*