

## OSHA QUICK CARD – PROTECT YOURSELF: HEAT STRESS



When the body is unable to cool itself by sweating, several heat-induced illnesses, such as heat stress, heat exhaustion and the more severe heat stroke, can occur and can result in death.

### FACTORS LEADING TO HEAT STRESS

High temperature and humidity, direct sun or heat, limited air movement, physical exertion, poor physical condition, some medicines, and inadequate tolerance for hot workplaces.

### SYMPTOMS OF HEAT EXHAUSTION

- Headaches, dizziness, lightheadedness or fainting.
- Weakness and moist skin.
- Mood changes such as irritability or confusion. • Upset stomach or vomiting.

### SYMPTOMS OF HEAT STROKE

- Dry, hot skin with no sweating.
- Mental confusion or loss of consciousness. • Seizures or convulsions.

### PREVENTING HEAT STRESS

- Know signs and symptoms of heat-related illnesses; monitor yourself and co-workers.
- Block out direct sun or other heat sources.
- Use cooling fans or air-conditioning; rest regularly.
- Drink lots of water; about 1 cup every 15 minutes.
- Wear lightweight, light-colored, loose-fitting clothes.
- Avoid alcohol, caffeinated drinks and heavy meals.

### WHAT TO DO FOR HEAT-RELATED ILLNESS

- Call 911 (or local emergency number) at once.
- While waiting for help to arrive:
  - Move the worker to a cool, shaded area.
  - Loosen or remove heavy clothing.
  - Provide cool drinking water.
  - Fan and mist the person with water.

## **PROTÉJASE DEL ESTRÉS POR CALOR**

Cuando el cuerpo no puede bajar su temperatura mediante el sudor, pueden ocurrir varias enfermedades debido al calor, tales como estrés o agotamiento por calor e insolación o golpe de calor, las cuales pueden resultar en la muerte.

### **FACTORES QUE LLEVAN AL ESTRÉS POR CALOR**

Alta temperatura y humedad, calor o sol directo, movimiento limitado de aire, esfuerzo físico, pobre condición física, algunas medicinas y tolerancia inadecuada para lugares de trabajo calurosos.

### **SÍNTOMAS DE AGOTAMIENTO POR CALOR**

- Dolores de cabeza, mareos, vértigo o desmayo.
- Debilidad y piel húmeda.
- Cambios de humor como irritabilidad o confusión. • Nauseas o vómitos.

### **SÍNTOMAS DE INSOLACIÓN**

- Piel seca y caliente sin sudor.
- Confusión mental o pérdida de conocimiento. • Convulsiones o ataques.

### **EVITA EL ESTRÉS POR CALOR**

- Conozca las señales y los síntomas de las enfermedades relacionadas al calor; obsérvese a si mismo y a sus colegas.
- Bloquee el sol directo u otras fuentes de calor.
- Utilice ventiladores (abanicos) o aire acondicionado; descanse con regularidad.
- Beba mucha agua, como 1 taza cada 15 minutos.
- Vístase con ropa ligera, de colores claros y no ajustada. • Evite el alcohol, bebidas con cafeína o comidas pesadas.

### **QUÉ HACER EN CASO DE ENFERMEDADES RELACIONADAS AL CALOR**

- Llame al 911 (u otro número local para emergencias) inmediatamente.
- Mientras espera por ayuda:
  - Mueva a la persona a un lugar fresco y sombreado.
  - Suéltele o quitele la ropa pesada.
  - Ofrézcale agua fresca para beber.
  - Abanique y rocíe con agua a la persona.