

PREFERRED OPERATOR GROUP (POG)

SAFETY TIPS AND TOPICS

Heat Illness Prevention

CALIFORNIA EMPLOYERS ARE REQUIRED TO TAKE THESE FOUR STEPS TO PREVENT HEAT ILLNESS

1. **Training:** Train all employees and supervisors about heat illness prevention.
2. **Water:** Provide enough fresh water so that each employee can drink at least 1 quart per hour, or four 8 once glasses, of water per hour, and encourage them to do so.
3. **Shade:** Provide Access to shade and encourage employees to take a cool-down rest in the shade for at least 5 minutes. They should not wait until they feel sick to cool down.
4. **Planning:** Develop and implement written procedures for complying with the Cal/OSHA Heat Illness Prevention Standard.

WATER, SHADE and REST must be provided – its the law.



Heat illness affects thousands of people every year when working in extreme heat under the sun or in hot environments that can lead to serious heat-related illnesses such as Heat Exhaustion, Heat Stroke or Death if not addressed immediately. Heat illness can be a matter of life or death, and it can happen to anyone.

Knowing that certain groups of people or workplaces are more susceptible to heat related illness can help keep them safe.

WHO AND WHERE

- ❖ Young children and the elderly
- ❖ People engaged in strenuous physical activities
- ❖ Indoor and outdoor workers such as firefighters, bakeries, agriculture, construction, landscaping, and also workers in non-air-conditioned vehicles such as transportation and delivery drivers.

Although Heat Illness is one of the easiest things to prevent, based on OSHA most outdoor fatalities, 50% to 70%, occur in the first few days of working in warm or hot environments because the body needs to build a tolerance to the heat gradually over time. The process of building tolerance is called heat acclimatization. Lack of acclimatization represents a major risk factor for fatal outcomes.

Here are precautions that can be taken any time temperatures are high and involves physical work.

Risk Factors for Heat Illness

- Working in hot and humid conditions, direct sun exposure
- ❖ No recent exposures to hot work
- ❖ Physical work, pace yourself if you are working or exercising
- ❖ Not drinking enough water
- ❖ Are taking certain medication

Prevent Heat Illness

- ❖ Perform the heaviest, most labor-intensive work during the coolest part of the day.
- ❖ Take it easy during the hottest parts of the days
- ❖ Acclimatization, Pace Yourself
- ❖ Drink water often, even if you are not thirsty
- ❖ Shade/Cooling, rest in the shade to cool down
- ❖ Use the buddy system (work in pairs) to monitor the heat.
- ❖ Wear light, loose-fitting, and breathable clothing (such as cotton).

HEAT STROKE – A MEDICAL EMERGENCY

SYMPTOMS: Confusion, altered mental state, slurred speech, Temperature of 103°F or higher, Red, hot, dry skin or profuse sweating, Loss of consciousness, Seizures

TREATMENT:

- * While waiting medical attention, rest in a cool area and drink fluids – preferably water
- * Loosen clothing and remove outer clothing
- * If available, apply ice packs, cool compresses, or ice
- * DO NOT LEAVE affected person alone while waiting for help.

HEAT EXHAUSTION

SYMPTOMS: Headache, dizziness, or fainting, Weakness and wet skin, Irritability or confusion, Thirst, Nausea, or Vomiting

TREATMENT:

- * Sit or lie down in a cool, shady area and drink plenty of water
- * Use cold compressor or ice packs to cool down
- * If the signs or symptoms worsen or do not improve within 60 minutes, seek medical attention

HEAT CRAMPS

SYMPTOMS: Muscle pain or spasm – usually in the legs, arms, or abdomen

TREATMENT:

- * Rest in a shady, cool area and drink plenty of water
- * Medical attention is advised if the cramps do not go away

HEAT RASH

SYMPTOMS: Red raised bumps on skin, particularly on the neck or chest Worker may complain of itchy, irritable skin

TREATMENT:

- * Keep the affected area dry and rest in a cool, less humid environment

If they do not feel better in a few minutes, call 911 for emergency help.

This safety information is provided as a safety resource. Workplace safety is ultimately the responsibility of employers and employees.

ASPEN
RISK MANAGEMENT GROUP
A TRISTAR COMPANY

GRUPO DE OPERADORES PREFERIDOS (POG)

CONSEJOS Y TEMAS DE SEGURIDAD

Prevención de enfermedades por calor

LOS EMPLEADORES DE CALIFORNIA ESTÁN OBLIGADOS A SEGUIR ESTAS CUATRO MEDIDAS PARA PREVENIR ENFERMEDADES POR CALOR

1. **Entrenamiento:** Entrena a todos los empleados y supervisores sobre la prevención de enfermedades por calor.
2. **Agua:** Proporciona suficiente agua fresca para que cada empleado pueda beber al menos 1 cuarto de litro por hora, o cuatro vasos de 8 onzas por hora, y anímalo a hacerlo.
3. **Sombra:** Proporciona acceso a la zona y anima a los empleados a descansar a la sombra durante al menos 5 minutos. No deberían esperar a sentirse mal para refrescarse.
4. **Planificación:** Desarrollar e implementar procedimientos escritos para cumplir con el Estándar de Prevención de Enfermedades por Calor de Cal/OSHA.

AGUA, SOMBRA y DESCANSO deben proporcionarse – es la ley.



Las enfermedades por calor afectan a miles de personas cada año cuando trabajan bajo calor extremo, bajo el sol o en ambientes calurosos. Lo que puede provocar enfermedades graves relacionadas con el calor, como el agotamiento por calor, el golpe de calor o la muerte si no se atienden de inmediato. La enfermedad por calor puede ser cuestión de vida o muerte, y puede ocurrirle a cualquiera.

Saber que ciertos grupos de personas o lugares de trabajo son más susceptibles a enfermedades relacionadas con el calor puede ayudar a mantenerlos seguros.

QUIÉN Y DÓNDE

- ❖ Niños pequeños y ancianos
- ❖ Personas dedicadas a actividades físicas exigentes
- ❖ Trabajadores de interiores y exteriores, como bomberos, panaderías, agricultura, construcción, jardinería, así como trabajadores en vehículos sin aire acondicionado, como conductores de transporte y repartidores.

Aunque la enfermedad por calor es una de las cosas más fáciles de prevenir, según OSHA la mayoría de las muertes en exteriores, entre el 50% y el 70%, ocurren en los primeros días de trabajo en ambientes cálidos o calurosos porque el cuerpo necesita desarrollar una tolerancia al calor gradualmente. El proceso de tolerancia se le llama aclimatación térmica. La falta de aclimatación representa un factor de riesgo importante para los resultados fatales.

Aquí tienes precauciones que puedes tomar en cualquier momento en que las temperaturas sean altas y impliquen trabajo físico.

Factores de riesgo para enfermedades por calor

- Trabajar en condiciones calurosas y húmedas, exposición directa al sol
- ❖ No haber estado expuesto reciente a trabajos calientes
 - ❖ Trabajo físico, descansa si estás trabajando o haciendo ejercicio
 - ❖ No beber suficiente agua
 - ❖ Estás tomando ciertos medicamentos

Prevenir enfermedades por calor

- ❖ Realiza el trabajo más pesado y laborioso durante la parte más fresca del día.
- ❖ Tómatelo con calma durante las horas más calurosas del día
- ❖ Aclimatación, ve con calma
- ❖ Bebe agua a menudo, aunque no tengas sed
- ❖ Sombra/Refrescante, descansa a la sombra para refrescarte
- ❖ Usa el sistema de compañeros (trabaja en parejas) para controlar el calor.
- ❖ Lleva ropa ligera, holgada y transpirable (como el algodón).

GOLPE DE CALOR – UNA EMERGENCIA MÉDICA

SÍNTOMAS: Confusión, alteración del estado mental, habla arrastrada, temperatura de 103°F o más, piel roja, caliente, seca o sudoración abundante, pérdida de conciencia, convulsiones

TRATAMIENTO:

- ✱ Mientras esperas atención médica, descansa en un lugar fresco y bebe líquidos, preferiblemente agua
- ✱ Afloja la ropa y quita la ropa exterior
- ✱ Si está disponible, aplica compresas de hielo, compresas frías o hielo
- ✱ NO dejes sola a la persona afectada mientras esperas ayuda.

AGOTAMIENTO POR CALOR

SÍNTOMAS: Dolor de cabeza, mareos o desmayos, debilidad y piel húmeda, irritabilidad o confusión, sed, náuseas o vómitos

TRATAMIENTO:

- ✱ Siéntate o acuéstate en un lugar fresco y sombreado y bebe mucha agua
- ✱ Usa compresor frío o compresas de hielo para enfriar
- ✱ Si los signos o síntomas empeoran o no mejoran en 60 minutos, busca atención médica

CALAMBRES DE CALOR

SÍNTOMAS: Dolor o espasmo muscular – generalmente en las piernas, brazos o abdomen

TRATAMIENTO:

- ✱ Descansa en una zona fresca con sombra y bebe mucha agua
- ✱ Se recomienda atención médica si los calambres no desaparecen

ERUPCIÓN POR CALOR

SÍNTOMAS: Bultos rojos elevados en la piel, especialmente en el cuello o el pecho. El trabajador puede quejarse de piel irritable y con picor

TRATAMIENTO:

- ✱ Mantén la zona afectada seca y descansa en un ambiente fresco y menos húmedo

Si no se sienten mejor en unos minutos, llama al 112 para recibir ayuda de emergencia.

Esta información de seguridad se proporciona como recurso de seguridad.
La seguridad laboral es, en última instancia, responsabilidad de

ASPEN
RISK MANAGEMENT GROUP
A TRISTAR COMPANY