

Protection Against Heat Stress

When the body is unable to cool itself by sweating, several heat-induced illnesses such as heat stress or 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/losing consciousness.
- ✓ Seizures or fits.

Preventing Heat Stress

- ✓ Know signs/symptoms of heat-related illnesses; monitor yourself and coworkers.
- ✓ Block out direct sun or other heat sources.
- ✓ Use cooling fans/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, or 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 cuáles 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.
- ✓ Náuseas 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 (abanico) o aire acondicionado; descansen 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 quítele las ropa pesada.
- ✓ Ofrézcale agua fresca para beber.
- ✓ Abanique y rocíe con agua a la persona.