



Protecting Workers from Heat Stress

Heat Illness

Exposure to heat can cause illness and death. The most serious heat illness is heat stroke. Other heat illnesses, such as heat exhaustion, heat cramps and heat rash, should also be avoided.

There are precautions that can be taken any time temperatures are high and the job involves physical work.

Risk Factors for Heat Illness

- High temperature and humidity, direct sun exposure, no breeze or wind
- Heavy physical labor
- No recent exposure to hot workplaces
- Low liquid intake
- Waterproof clothing

Symptoms of Heat Exhaustion

- Headache, dizziness, or fainting
- Weakness and wet skin
- Irritability or confusion
- Thirst, nausea, or vomiting

Symptoms of Heat Stroke

- May be confused, unable to think clearly, pass out, collapse, or have seizures (fits)
- May stop sweating

To Prevent Heat Illness:

- Establish a complete heat illness prevention program.
- Provide training about the hazards leading to heat stress and how to prevent them.
- Provide a lot of cool water to workers close to the work area. At least one pint of water per hour is needed.



For more information:
OSHA® Occupational Safety and Health Administration
www.osha.gov (800) 321-OSHA (6742)

OSHA 3154-06R 2017



- Modify work schedules and arrange frequent rest periods with water breaks in shaded or air-conditioned areas.
- Gradually increase workloads and allow more frequent breaks for workers new to the heat or those that have been away from work to adapt to working in the heat (acclimatization).
- Designate a responsible person to monitor conditions and protect workers who are at risk of heat stress.
- Consider protective clothing that provides cooling.



How to Protect Workers

- Know signs/symptoms of heat illnesses; monitor yourself; use a buddy system.
- Block out direct sun and other heat sources.
- Drink plenty of fluids. Drink often and BEFORE you are thirsty. Drink water every 15 minutes.
- Avoid beverages containing alcohol or caffeine.
- Wear lightweight, light colored, loose-fitting clothes.



What to Do When a Worker is Ill from the Heat

- Call a supervisor for help. If the supervisor is not available, call 911.
- Have someone stay with the worker until help arrives.
- Move the worker to a cooler/shaded area.
- Remove outer clothing.
- Fan and mist the worker with water; apply ice (ice bags or ice towels).
- Provide cool drinking water, if able to drink.

IF THE WORKER IS NOT ALERT or seems confused, this may be a heat stroke. CALL 911 IMMEDIATELY and apply ice as soon as possible.



For more information:
OSHA® Occupational Safety and Health Administration
www.osha.gov (800) 321-OSHA (6742)

HBACA Safety Committee May 2019 Tool Box Talk #2

OSHA® DATOS RÁPIDOS

Protección contra el estrés por calor para trabajadores

Enfermedades causadas por el calor

Estar expuesto al calor puede causar malestares y llevar a la muerte. El más serio de estos males es la insolación. Otros males, como el agotamiento, calambres y erupciones cutáneas causadas por el calor, también deben evitarse.

Hay precauciones que se pueden aplicar cuandoquiera que las temperaturas estén altas y el trabajo exija un esfuerzo físico.

Factores de riesgo para enfermedades por calor

- Temperatura y humedad altas, estar expuesto directamente al sol, falta de brisa o viento
- Mucho esfuerzo físico
- No estar acostumbrado a trabajar en calor
- Poco consumo de líquidos
- Ropa impermeable

Síntomas del agotamiento por calor

- Dolor de cabeza, mareos o desmayo
- Debilidad y piel húmeda
- Irritabilidad o confusión
- Sed, náuseas o vómitos

Síntomas de insolación

- Puede haber confusión, incapacidad de pensar claramente, desmayo, colapso o espasmos
- Puede dejar de sudar

Para evitar una enfermedad a causa del calor:

- Establecer un programa completo para la prevención de enfermedad a causa del calor.
- Proveer capacitación sobre los factores de riesgo que llevan al estrés por calor y cómo evitarlos.
- Poner a disposición de los trabajadores bastante agua fresca cerca del lugar de trabajo. Hay que tomar por lo menos medio litro por hora.
- Modificar los horarios de trabajo y programar descansos frecuentes para tomar agua a la sombra o en aire acondicionado.



OSHA® DATOS RÁPIDOS

- Aumentar gradualmente la carga de trabajo y permitir descansos más frecuentes para los trabajadores nuevos o los trabajadores quienes han estado fuera del trabajo para que puedan adaptar a trabajar en el calor (aclimatación).
- Designar a una persona responsable para monitorear las condiciones y proteger a los trabajadores en riesgo de sufrir del estrés por calor.
- Contemplar el uso de ropa protectora que también refresque.



Cómo proteger a los trabajadores

- Conozca los síntomas de enfermedades a causa del calor; vigílese a sí mismo; póngase de acuerdo con un compañero para vigilarse entre sí.
- Bloquee el sol directo y otras fuentes directas de calor.
- Tome bastantes líquidos. Tómelos con frecuencia y ANTES de sentir sed. Tome agua cada 15 minutos.
- Evite las bebidas alcohólicas o las con cafeína.
- Use ropa liviana, suelta y de colores claros.



Qué hacer cuando un trabajador está enfermo por el calor

- Pídale ayuda a un supervisor. Si no hay un supervisor disponible, llame al 911.
- Asegúrese de que alguien acompañe al afectado hasta que llegue ayuda.
- Traslade al trabajador a una zona más fresca o a la sombra.
- Quitele la ropa exterior.
- Abanique y humedezca al afectado con agua; aplíquele hielo (bolsa de hielo o toallas heladas).
- Bríndele agua fresca, si es capaz de beber.

SI EL TRABAJADOR NO ESTÁ ALERTA o parece estar confundido, puede estar sufriendo de insolación. LLAME AL 911 INMEDIATAMENTE y aplíquele hielo tan pronto como sea posible.



Departamento de Trabajo
de los EE. UU.

Para más información:
OSHA® Administración de
Seguridad y Salud
Ocupacional
www.osha.gov (800) 321-OSHA (6742)