

HEAT EXHAUSTION

What happens to the body:

Headaches, dizziness, or light-headedness, weakness, mood changes, irritability or confusion, feeling sick to your stomach, vomiting, fainting, decreased and dark-colored urine, and pale, clammy skin.

What should be done:

- Move the person to a cool, shaded area. Don't leave the person alone. If the person is dizzy or light-headed, lay him on his back and raise his legs about 6-8 inches. If the person is sick to his stomach, lay him on his side.
- Loosen and remove heavy clothing.
- Have the person drink some cool water (a small cup every 15 minutes) if he is not feeling sick to his stomach.
- Try to cool the person by fanning him. Cool the skin with a cool spray mist of water or wet cloth.
- If the person does not feel better in a few minutes call for emergency help (ambulance or 911.)

(If heat exhaustion is not treated, the illness may advance to heat stroke.)

HEAT STROKE - A Medical Emergency

What happens to the body:

Dry, pale skin (no sweating); hot, red skin (looks like a sunburn); mood changes; irritability, confusion, and not making any sense; seizures or fits, and collapse (will not respond).

What should be done:

- Call for emergency help (ambulance or 911.)
- Move the person to a cool, shaded area. Don't leave the person alone. Lay him on his back and if the person is having seizures, remove objects close to him so he won't hit them. If the person is sick to his stomach, lay him on his side.
- Remove heavy and outer clothing.
- Have the person drink some cool water (a small cup every 15 minutes) if he is alert enough to drink anything and not feeling sick to his stomach.
- Try to cool the person by fanning him or her. Cool the skin with a cool spray mist of water, wet cloth, or wet sheet.
- If ice is available, place ice packs in armpits and groin area.

HEAT STRESS TABLE

Be aware of the signs of heat exhaustion and heat stroke when you're working in hot, humid conditions. The table below shows the risks of exposure to high temperature and high humidity:

		Relative Humidity (%)													
		40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100	
Air Temperature	110	136													
	108	130	137												
	106	124	130	137											
	104	119	124	131	137										
	102	114	119	124	130	137									
	100	109	114	118	124	129	136								
	98	105	109	113	117	123	128	134							
	96	101	104	108	112	116	121	126	132						
	94	97	100	103	106	110	114	119	124	129	135				
	92	94	96	99	101	105	108	112	116	121	126	131			
	90	91	93	95	97	100	103	106	109	113	117	122	127	132	
	88	88	89	91	93	95	98	100	103	106	110	113	117	121	125
	86	85	87	88	89	91	93	95	97	100	102	105	108	112	116
	84	83	84	85	86	88	89	90	92	94	96	98	100	103	107
	82	81	82	83	84	84	85	86	88	89	90	91	93	95	99
80	80	80	81	81	82	82	83	84	84	85	86	86	87	91	

Heat Index
(Apparent Temperature)

Extreme Danger: Heat stroke highly likely

Danger: Muscle cramps, and/or heat exhaustion likely

Extreme caution: Muscle cramps and/or heat exhaustion possible

Caution: Fatigue possible

AGOTAMIENTO POR EL CALOR

Que le sucede al cuerpo:

Dolor de cabeza, mareos, debilidad, cambios de humor, irritable, o confuso, malestar estomacal, vómito, desmayo, reducción y oscurecimiento de la orina, y piel pálida y húmeda.

Que se debe hacer:

- Mueva la persona a un lugar fresco y con sombra. No deje a la persona sola. Si la persona está mareada, acuéstela boca arriba y levántele las piernas aproximadamente 6-8 pulgadas. Si la persona tiene náusea, acuéstela de lado.
- Afloje y remueva ropa pesada.
- Haga que la persona tome un poco de agua fresca (un vaso pequeño cada 15 minutos) si no tiene malestar estomacal.
- Abanique a la persona para refrescarle. Refrésquele la piel con un rocío de agua fresca o un paño húmedo.
- Si la persona no se siente mejor en unos minutos, llame por ayuda inmediatamente (ambulancia o al 911.)

(Si el agotamiento por calor no es tratado, esta condición puede avanzar a una insolación.)

LA INSOLACION – Una Emergencia Médica

Que le sucede al cuerpo:

Piel pálida y seca (no suda), piel caliente y ruborosa (parece quemada por el sol), cambios de humor, irritable, confuso y no tiene sentido, convulsiones o ataques, y colapsos (la persona no responde.)

Que se debe hacer:

- Llame por ayuda inmediatamente (ambulancia o al 911.)
- Mueva la persona a un lugar fresco y con sombra. No deje a la persona sola. Acuéstela boca arriba y si la persona está teniendo convulsiones, remueva cualquier objeto cercano para que no los golpee. Si la persona se siente mal del estómago acuéstela de lado.
- Remueva cualquier ropa pesada y de exterior.
- Haga que la persona tome un poco de agua fresca (un vaso pequeño cada 15 minutos) si la persona está lo suficientemente alerta como para tomar algo y no tiene malestar estomacal.
- Abanique a la persona para refrescarle. Refrésquele la piel con un rocío de agua fresca, un paño húmedo, o una sábana mojada.
- Si hay hielo disponible, coloque bolsas con hielo debajo de las axilas y en la ingle.

TABLA DE INDICE DE CALOR

Manténgase alerta a las señales de agotamiento por el calor y la insolación cuando está trabajando en condiciones calientes y húmedas. La tabla que sigue indica los peligros de exposición a alta temperatura y alta humedad.

Temperatura del Aire	Humedad Relativa (%)																						
	°F	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100	Indice de Calor (Temperatura Aparente)								
110	136																						
108	130	137																					
106	124	130	137																				
104	119	124	131	137																			
102	114	119	124	130	137																		
100	109	114	118	124	129	136																	
98	105	109	113	117	123	128	134																
96	101	104	108	112	116	121	126	132															
94	97	100	103	106	110	114	119	124	129	135													
92	94	96	99	101	105	108	112	116	121	126	131												
90	91	93	95	97	100	103	106	109	113	117	122	127	132										
88	88	89	91	93	95	98	100	103	106	110	113	117	121										
86	85	87	88	89	91	93	95	97	100	102	105	108	112										
84	83	84	85	86	88	89	90	92	94	96	98	100	103										
82	81	82	83	84	84	85	86	88	89	90	91	93	95										
80	80	80	81	81	82	82	83	84	84	85	86	86	87										

PELIGRO EXTREMO: Insolación es muy probable

PELIGRO: Calambres musculares, y/o agotamiento por el calor son probables

PRECAUCION EXTREMA: Calambres musculares y/o agotamiento por el calor son posibles

PRECAUCION: Fatiga es posible

