

When the temperature goes up, heat can make you sick

Prevent heat illness. To protect yourself, make sure your worksite has potable water and a clean way to dispense it.

To prevent heat illness:

- Drink water every 15 minutes, even if you aren't thirsty.
- Rest in the shade – at least five minutes – when you need to cool down.
- Wear a hat and light-colored clothing.
- Take it easy on your first days of work in the heat.
- Watch for symptoms in your co-workers.

There are two types of heat illness: heat exhaustion and heat stroke

1) Heat exhaustion

The symptoms are:

- Dizziness
- Headache
- Sweaty skin
- Weakness
- Muscle cramps
- Nausea
- Vomiting
- Fast heartbeat

If not treated, heat exhaustion can lead to heat stroke.

2) Heat stroke

The symptoms are:

- Red, dry skin
- High temperature
- Confusion
- Convulsions
- Fainting

Heat stroke can kill you!

Cuando la temperatura sube, el calor puede causar que usted se enferme

Prevenga enfermedades causadas por el calor. Para protegerse, asegúrese de que su lugar de trabajo tenga agua potable y de que puede ser usada de manera limpia.

Para prevenir enfermedades causadas por el calor:

- Beba agua cada 15 minutos aunque no tenga sed.
- Descanse en la sombra, por lo menos cinco minutos cuando necesita refrescarse.
- Use ropa de color claro y sombrero.
- Tenga más cuidado los primeros días de trabajo en el calor.
- Esté atento a síntomas de enfermedades causadas por el calor en sus compañeros de trabajo.

Existen dos tipos de enfermedades causadas por el calor: Agotamiento por calor e insolación

1) Los síntomas de agotamiento por calor son:

- Mareo
- Dolor de cabeza
- Piel sudorosa
- Debilidad
- Calambres
- Nausea
- Vómito
- Rápido latido del corazón

Si el agotamiento por calor no es tratado puede conducir a la insolación.

2) Los síntomas de insolación son:

- Piel seca y ruborosa
- Temperatura alta
- Confusión
- Convulsiones
- Desmayo

¡La insolación puede causarle la muerte!

Watch for the symptoms

If someone on your crew has symptoms:

- Tell the supervisor right away and ask for medical help.
- Move the person to the shade to cool off. Keep the person cool: Cool the skin with a wet cloth or a spray mist.
- Loosen the person’s clothing.
- Have the person drink cool water slowly only if he is conscious and not vomiting.
- Do not leave the person alone.

The heat index table

The heat index combines air temperature and humidity and indicates how hot the weather will feel.

As the heat index goes up, so does your risk of heat illness.

As the temperature and humidity go up, be more cautious, especially if you must work for a long time or are doing hard, physical work.

Ponga atención a los síntomas de agotamiento por calor

Si alguien en su grupo de trabajadores sufre los síntomas:

- Avísele a su supervisor inmediatamente y busque ayuda médica
- Mueva a la persona a un lugar fresco y con sombra para que se refresque.
- Trate de mantener fría a la persona: aplíquelo paños húmedos o rocíele con agua levemente.
- Afloje la ropa que está usando la persona.
- Si la persona está consiente y no tiene vómito, dele a beber agua muy despacio.
- No deje sola a la persona.

Tabla de índice del calor

El índice del calor combina la temperatura del aire y la humedad e indica cuan caliente se sentirá el clima.

Así como la temperatura y la humedad suben en el índice del calor, así también usted debe tener más cuidado especialmente si usted debe trabajar expuesto al calor por largo tiempo o si está realizando trabajo físico estrenuo.





Heat index table / Tabla de índice del calor

Temperature (F°) / Temperatura (F°)

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

Likelihood of Heat Disorder with Prolonged Exposure or Strenuous Activity

Probabilidad de Trastorno con Exposición Prolongada o Actividad Estrenua

			
Caution Precaución	Extreme Caution Extrema precaución	Danger Peligro	Extreme Danger Extremo peligro