



# Protect Yourself From Heat Illness

In a one-year investigation of 25 cases of suspected heat-related illnesses, Cal/OSHA found that more than half of the heat illness victims died, and almost one third of them required hospitalization. Heat illness can kill you. During hot weather you must take the simple steps outlined here to protect yourself.

## WHAT IS HEAT ILLNESS?

Heat illness can be one or more serious medical conditions like heat cramps, fainting, heat exhaustion and heatstroke.

## WHAT CAUSES HEAT ILLNESS?

Heat illness occurs when your body keeps in more heat than it loses and your temperature rises. You are at greater risk of heat illness when you:

- Are dehydrated. Dehydration is your worst enemy during hot weather.
- Are not used to working in the heat.
- Are in poor health.
- Have had heat illness before.

## WHAT YOU CAN DO TO PREVENT HEAT ILLNESS

Your two best defenses against the heat are:

- Getting out of the sun or finding a cool resting place when you are starting to overheat and need to cool down.
- Drinking cool, fresh water throughout the day (four 8-oz cups per hour) during hot weather. That is how much water your body loses just by sweating.  
**Don't wait until you are thirsty to drink.**

## OTHER THINGS YOU CAN DO

- **Tell your supervisor immediately if you think you are getting sick from the heat.**
- Know the location(s) of your closest drinking water supplies.
- Choose water over sodas and other drinks containing caffeine or sugar.
- You are better off avoiding alcohol altogether. The more you drink, even beer, the more dehydrated you will get.
- Always know who and how to call for help when you start a new work day.
- Know the symptoms to watch for:
  - » discomfort, excessive sweating, headache, poor concentration, muscle pain, cramping, dizziness, fatigue, irritability, loss of coordination, throwing-up, blurry vision, confusion, lack of sweating, fainting, seizures.
- If you are new to working in the heat, tell your employer. Your employer should have procedures to allow you to adjust during your first two weeks of hot weather work.
- Get your doctor's advice if you know you have risk factors for heat illness, such as:
  - » illnesses like diabetes
  - » taking medications or over-the-counter drugs
  - » being on a low salt diet
- Keep track of your coworkers. You all need to watch out for each other. If anyone looks like they are not okay, check them out.
- After work take a cold bath or shower.

## YOUR RIGHTS

If you are working outdoors, by law, your employer must guarantee you all of the following:

- access to fresh, cool drinking water throughout the day.
- access to shade (all employees) or an equally cool spot (if you are not an agricultural worker) **for 5 minutes at a time** to rest and cool down.
- training on how to work safely in the heat, including how to call for emergency services if someone is overcome by the heat.





# PROTEJASE DE LAS ENFERMEDADES CAUSADAS POR EL CALOR

En la investigación de un año, de 25 casos, en que se sospecha que fueron ocasionados por las enfermedades causadas por el calor, Cal/OSHA encontró que más de la mitad de las víctimas, murieron y casi un tercio de ellas necesitaron hospitalización. Las enfermedades causadas por el calor pueden matarlo. En clima caliente, tome las siguientes precauciones.

## QUE OCASIONAN LAS ENFERMEDADES CAUSADAS POR EL CALOR?

Las enfermedades causadas por el calor pueden ser condiciones médicas serias tales como calambres por el calor, desmayos, agotamiento por el calor o insolación.

## QUE SON LAS ENFERMEDADES CAUSADAS POR EL CALOR?

Las enfermedades causadas por el calor ocurren cuando su cuerpo produce y conserva más calor que lo que pierde, elevando su temperatura. Usted está en gran riesgo de sufrir enfermedades causadas por el calor cuando:

- Se deshidrata. La deshidratación es su peor enemigo durante el clima caliente.
- No está acostumbrado a trabajar en el calor.
- Se encuentra en condiciones de mala de salud.
- Anteriormente ha sufrido de enfermedades causadas por el calor.

## COMO PUEDE PREVENIR ESTAS ENFERMEDADES

Sus dos mejores defensas contra el calor son:

- Buscar un lugar sombreado y fresco para descansar cuando se sienta sobrecalentado y necesite enfriarse.
- En clima caliente, beber agua fresca durante todo el día (cuatro vasos de 8 onzas de agua por hora). Esta es la cantidad de agua que su cuerpo pierde cuando suda. **No espere a sentir sed para beber agua.**

## OTRAS COSAS QUE USTED PUEDE HACER

- **De inmediato informe a su supervisor si usted piensa que se está enfermando a causa del calor.**
- Sepa donde están las provisiones de agua más cercanas a usted.
- Elija agua en lugar de sodas u otras bebidas cafeinadas o azucaradas.
- Evite tomar bebidas alcohólicas. Cuanto más tome, incluso cerveza, más se deshidratará.
- Cuando empiece un día nuevo de trabajo, siempre sepa a quién y como llamar para pedir auxilio.
- Conozca los síntomas a los que debe estar alerta
  - » Incomodidad, sudor excesivo, dolor de cabeza, falta de concentración, dolor muscular, calambres, mareos, fatiga, irritabilidad, incoordinación, vómito, visión borrosa, confusión, ausencia de sudor, desmayo y convulsiones.
- Si usted no está acostumbrado a trabajar en temperaturas altas, informe a su supervisor. Su empleador debe tener procedimientos para permitirle que usted se adapte al calor durante las dos primeras semanas de trabajo.
- Consulte a su médico si sabe que tiene cualquier factor de riesgo que cause enfermedades causadas por el calor tales como:
  - » enfermedades como la diabetes,
  - » tomar medicinas de prescripción o “sin prescripción” médica,
  - » una dieta baja en sal
- No pierda de vista a sus compañeros de trabajo. Esté atento si usted o uno de sus compañeros no se siente bien. Si alguno se ve mal, compruebe como está.
- Después del trabajo, tómese un baño o ducha fría.

## SUS DERECHOS

Si usted trabaja al aire libre, por ley, su empleador debe garantizarle todo lo siguiente:

- acceso a **agua fresca de beber** durante todo el día.
- Acceso a la sombra (para todos los trabajadores) o a un ambiente igualmente fresco (si usted no es un trabajador agrícola) **durante 5 minutos cada vez** para descansar y enfriarse.
- Entrenamiento para trabajar de forma segura en el calor incluyendo como llamar a los servicios de emergencia si alguien sucumbe al calor.

