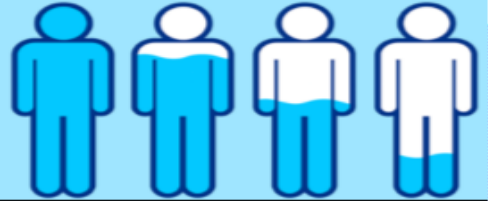


Dehydration

Hydrate! Drink lots of Water!

Adequate hydration is the most important step to combating heat stress. When it is hot outside, you should drink lots of water (1 quart every hour) frequently throughout the work shift: you should consume at least one cup every 15 minutes or a pint every half hour - in order to stay properly hydrated. Do not wait until you feel thirsty to drink; if you are thirsty you may already have lost 2% of your body's water. The onset of heat exhaustion can begin after losing 3% of the body's water and heat stroke occurs once 8% is lost. The bottom line is, if you are not regularly urinating or have dark urine, you are dehydrated and at risk for heat illnesses!



Assess the Danger

Assess the relative danger of the worksite. Be aware that high heat, high humidity, low air circulation all create a more dangerous working environment.

Any time more than one of these variables is present, the danger is compounded. Wearing non-breathable clothing in combination with heavy exertion with these other worksite risks and can alone lead to heat illness.

There are 4 types of Heat Illness

Heat Cramps- It is easily treated with rest and drinking electrolyte-balanced fluids such as sports drinks or plain water and eat salty chips or nuts.

Fainting- Anyone who faints should be medically evaluated and not return to work.

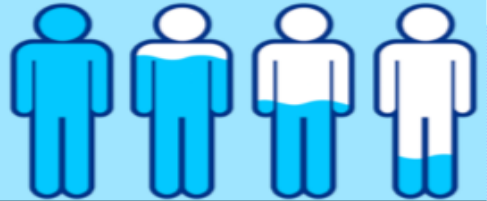
Heat Exhaustion- Symptoms can include fatigue, dizziness, nausea and vomiting, plus early neurological signs such as headache, impaired judgment and anxiety. Exhaustion causes profuse sweating and cool, clammy skin.

Heat Stroke- This is a medical emergency. It can look like exhaustion except the body temperature is 104 degrees F or higher, and the brain is seriously affected. Sweating stops and the skin becomes red, dry and hot to the touch. Call 911 and quickly lower the body temperature.

Dehydration

Hydrate! Drink lots of Water!

Adequate hydration is the most important step to combating heat stress. When it is hot outside, you should drink lots of water (1 quart every hour) frequently throughout the work shift: you should consume at least one cup every 15 minutes or a pint every half hour - in order to stay properly hydrated. Do not wait until you feel thirsty to drink; if you are thirsty you may already have lost 2% of your body's water. The onset of heat exhaustion can begin after losing 3% of the body's water and heat stroke occurs once 8% is lost. The bottom line is, if you are not regularly urinating or have dark urine, you are dehydrated and at risk for heat illnesses!



Assess the Danger

Assess the relative danger of the worksite. Be aware that high heat, high humidity, low air circulation all create a more dangerous working environment.

Any time more than one of these variables is present, the danger is compounded. Wearing non-breathable clothing in combination with heavy exertion with these other worksite risks and can alone lead to heat illness.

There are 4 types of Heat Illness

Heat Cramps- It is easily treated with rest and drinking electrolyte-balanced fluids such as sports drinks or plain water and eat salty chips or nuts.

Fainting- Anyone who faints should be medically evaluated and not return to work.

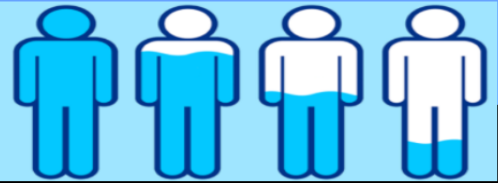
Heat Exhaustion- Symptoms can include fatigue, dizziness, nausea and vomiting, plus early neurological signs such as headache, impaired judgment and anxiety. Exhaustion causes profuse sweating and cool, clammy skin.

Heat Stroke- This is a medical emergency. It can look like exhaustion except the body temperature is 104 degrees F or higher, and the brain is seriously affected. Sweating stops and the skin becomes red, dry and hot to the touch. Call 911 and quickly lower the body temperature.

Deshidratación

Hidratar! Toma mucha agua!

El paso más importante para combatir el estrés por calor es la hidratación. Cuando el índice de calor es alto, Ud debe beber altas cantidades de líquidos (un litro por cada hora) durante el turno de trabajo. Para estar propiamente hidratados debe consumir por lo menos un vaso cada 15 minutos o dos vasos cada media hora. Ud debe tomar agua antes de que tenga sed; si tiene sed, con probabilidad ya ha perdido 2% del agua corporal. El inicio del agotamiento por calor puede comenzar después de perder 3% del agua corporal y el ataque por calor ocurre cuando se ha perdido el 8%. Hay que entender que si Ud no está orinando regularmente o su orina es de color oscuro, significa que está deshidratado y en riesgo de padecer enfermedades causadas por calor.



Evaluar El Peligro

Evalúe el peligro relativo del lugar de trabajo. Esté consciente de que el calor alto, la humedad alta y la baja circulación de aire, crean un ambiente de trabajo más peligroso. Cada vez que una de estas variables esté presente, el peligro es inminente. El vestir ropa apretada que no permita la circulación del aire en combinación con trabajos que requieren gran esfuerzo junto con los riesgos del lugar de trabajo puede conducir a enfermedades causadas por calor.

Hay 4 tipos de enfermedades del calor

Calambres por calor: se trata fácilmente con el descanso y el consumo de líquidos balanceados con electrolitos, como bebidas deportivas o agua, y come chips o nueces salados.

Desmayos: cualquier persona que se desmaye debería ser evaluada médicamente y no volver al trabajo.

Agotamiento por calor: los síntomas pueden incluir fatiga, mareos, náuseas y vómitos, además de signos neurológicos tempranos como dolor de cabeza, problemas de juicio y ansiedad. El agotamiento causa sudoración profusa y una piel fría y húmeda.

Ataque de calor: esta es una emergencia médica. Puede parecer agotamiento, excepto que la temperatura corporal es de 104 grados F (40 grados C) o más, y el cerebro se ve seriamente afectado. La sudoración se detiene y la piel se vuelve roja, seca y caliente al tacto. Llame al 911 y baje rápidamente la temperatura corporal.

Deshidratación

Hidratar! Toma mucha agua!

El paso más importante para combatir el estrés por calor es la hidratación. Cuando el índice de calor es alto, Ud debe beber altas cantidades de líquidos (un litro por cada hora) durante el turno de trabajo. Para estar propiamente hidratados debe consumir por lo menos un vaso cada 15 minutos o dos vasos cada media hora. Ud debe tomar agua antes de que tenga sed; si tiene sed, con probabilidad ya ha perdido 2% del agua corporal. El inicio del agotamiento por calor puede comenzar después de perder 3% del agua corporal y el ataque por calor ocurre cuando se ha perdido el 8%. Hay que entender que si Ud no está orinando regularmente o su orina es de color oscuro, significa que está deshidratado y en riesgo de padecer enfermedades causadas por calor.



Evaluar El Peligro

Evalúe el peligro relativo del lugar de trabajo. Esté consciente de que el calor alto, la humedad alta y la baja circulación de aire, crean un ambiente de trabajo más peligroso. Cada vez que una de estas variables esté presente, el peligro es inminente. El vestir ropa apretada que no permita la circulación del aire en combinación con trabajos que requieren gran esfuerzo junto con los riesgos del lugar de trabajo puede conducir a enfermedades causadas por calor.

Hay 4 tipos de enfermedades del calor

Calambres por calor: se trata fácilmente con el descanso y el consumo de líquidos balanceados con electrolitos, como bebidas deportivas o agua, y come chips o nueces salados.

Desmayos: cualquier persona que se desmaye debería ser evaluada médicamente y no volver al trabajo.

Agotamiento por calor: los síntomas pueden incluir fatiga, mareos, náuseas y vómitos, además de signos neurológicos tempranos como dolor de cabeza, problemas de juicio y ansiedad. El agotamiento causa sudoración profusa y una piel fría y húmeda.

Ataque de calor: esta es una emergencia médica. Puede parecer agotamiento, excepto que la temperatura corporal es de 104 grados F (40 grados C) o más, y el cerebro se ve seriamente afectado. La sudoración se detiene y la piel se vuelve roja, seca y caliente al tacto. Llame al 911 y baje rápidamente la temperatura corporal.