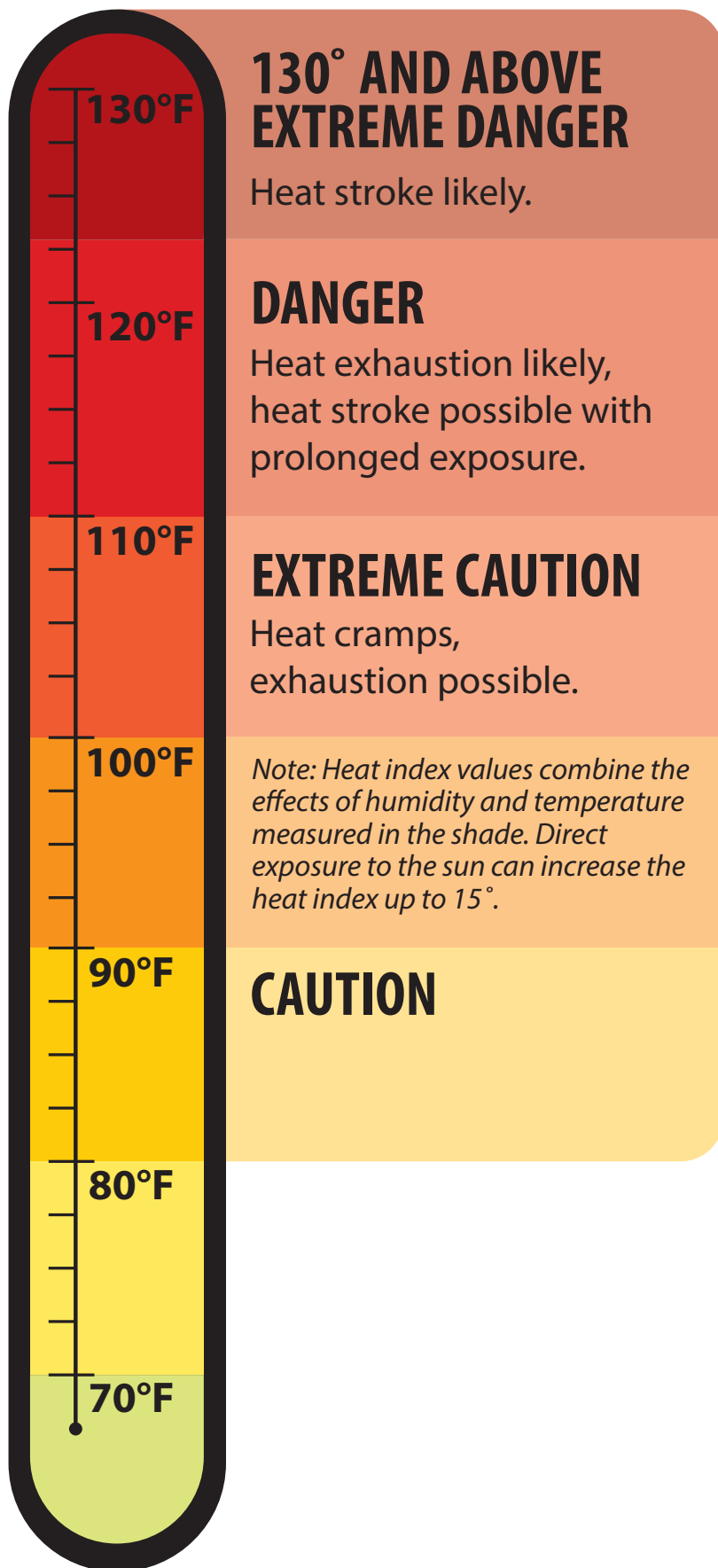


HEAT STRESS SAFETY



Stay Safe & Beat the Heat



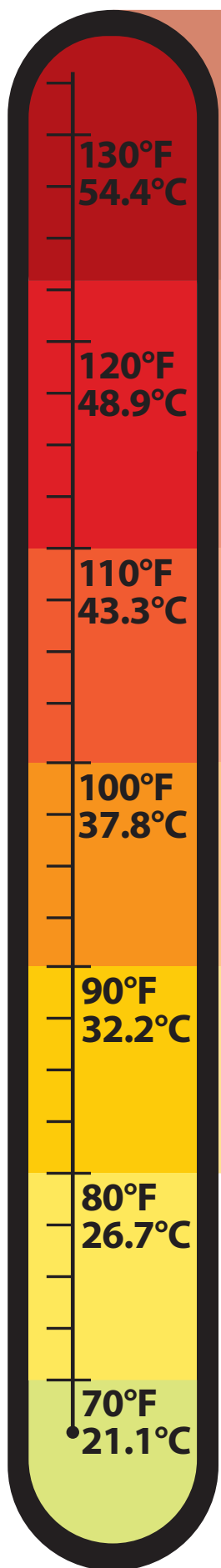
- When working in the sun, aim to drink around 8-12 oz. of water every 15 minutes.
 - Sip water regularly, not just when you feel thirsty.
 - Try to start your workday hydrated.
- Wear light-colored, loosefitting, breathable clothing, if possible.
- Always work with a co-worker/buddy.
- Schedule regular breaks in shaded or air-conditioned areas to cool down and rest.
- Be sure to check the weather index, where you can find out temperature and humidity.
- Be aware of heat-related illnesses: Know the signs of heat exhaustion and heat stroke, such as dizziness, nausea, and excessive sweating. Seek medical attention if needed.

| | New Workers | Workers with Previous Experience (in the same position) |
|--|--------------------------|--|
| NIOSH Acclimatization Recommendations | | |
| 1st Day | 20% usual work duration | 50% usual work duration |
| 2nd Day | 40% usual work duration | 60% usual work duration |
| 3rd Day | 60% usual work duration | 80% usual work duration |
| 4th Day | 80% usual work duration | 100% usual work duration |
| 5th Day | 100% usual work duration | |

SEGURIDAD ANTE EL ESTRÉS TÉRMICO



Protéjase y combata el calor



Peligro extremo 130°F (54.4°C) y temperaturas superiores

Alta probabilidad de sufrir un golpe de calor.

Peligro

Alta probabilidad de sufrir agotamiento por calor; posibilidad de sufrir un golpe de calor si hay una exposición prolongada.

Precaución extrema

Calambres por calor; posibilidad de sufrir agotamiento por calor.

Nota: los valores del índice de calor combinan los efectos de la humedad y la temperatura medida bajo la sombra. La exposición directa al sol puede incrementar el índice de calor hasta 15°.

Precaución

- Cuando trabaje bajo el sol, intente beber alrededor de 8 - 12 oz (237 - 355 ml) de agua cada 15 minutos.
 - Tome sorbos de agua regularmente, no solo cuando tenga sed.
 - Intente iniciar su día de trabajo hidratado.
- De ser posible, use prendas claras, holgadas y frescas.
- Siempre trabaje con un colega/compañero de trabajo.
- Programe periodos de descanso regulares en áreas que estén bajo la sombra o que cuenten con aire acondicionado para refrescarse y descansar.
- Asegúrese de consultar el pronóstico del clima, que le permite revisar la temperatura y humedad.
- Sea consciente de las enfermedades relacionadas con el calor: reconozca las señales del agotamiento por calor y del golpe de calor, como el mareo, las náuseas y la sudoración excesiva. De ser necesario, solicite atención médica.

Nuevos trabajadores

Trabajadores con experiencia previa (en la misma función)

Recomendaciones de aclimatación de NIOSH

| Día | Nuevos trabajadores | Trabajadores con experiencia previa |
|---------|--|--|
| 1er día | 20% de la duración habitual de la jornada laboral | 50% de la duración habitual de la jornada laboral |
| 2do día | 40% de la duración habitual de la jornada laboral | 60% de la duración habitual de la jornada laboral |
| 3er día | 60% de la duración habitual de la jornada laboral | 80% de la duración habitual de la jornada laboral |
| 4to día | 80% de la duración habitual de la jornada laboral | 100% de la duración habitual de la jornada laboral |
| 5to día | 100% de la duración habitual de la jornada laboral | |