

# Health effects of heat

Two types of heat illness:

## Heat Exhaustion



## Heat Stroke



**Watch out for early symptoms.** You may need medical help.  
People react differently – you may have just a few of these symptoms, or most of them.

# Stay safe and healthy!

“Easy does it” on your first days of work in the heat. You need to get used to it.

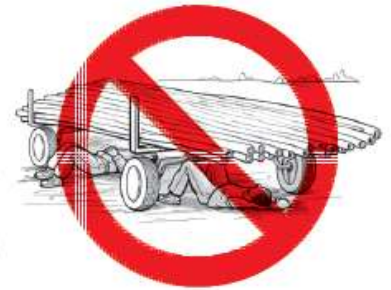
Rest in the shade – at least 5 minutes as needed to cool down.

**WATER. REST. SHADE.** *The work can't get done without them.*

**Drink water even if you aren't thirsty – every 15 minutes.**



**Rest in the shade.**



**Watch out for each other.**



**Wear hats and light-colored clothing.**



“Easy does it” on your first days of work in the heat. You need to get used to it.

Rest in the shade – at least 5 minutes as needed to cool down.

# Be prepared for an emergency

Workers do not pay for ambulances or medical care.

When you call for help, you need to:

- Be prepared to describe the symptoms.
- Give specific and clear directions to your work site.

**Heat kills -- get help right away!**

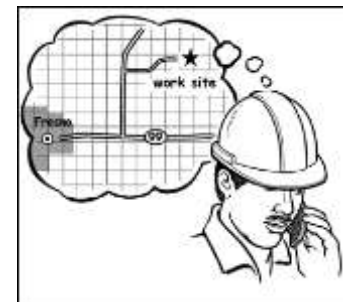


## If someone in your crew has symptoms:

- 1) Tell the person who has a radio/phone and can call the supervisor – you need medical help.
- 2) Start providing first aid while you wait for the ambulance to arrive.
- 3) Move the person to cool off in the shade.
- 4) Little by little, give him water (as long as he is not vomiting).
- 5) Loosen his clothing.
- 6) Help cool him: fan him, put ice packs in groin and underarms, or soak his clothing with cool water.

## When you call for help, you need to:

- Be prepared to describe the symptoms.
- Give specific and clear directions to your work site.



# Heat illness can be prevented!

At our work site, we have:



**Water**



**Shade to rest and cool down**



We are extra careful when there is a heat wave or temperature goes up. Then we may change our work hours, and we all need more water and rest.

**Training and emergency plan**



# Los efectos del calor

Dos tipos de enfermedades por calor:

## Agotamiento



## Insolación



**OJO con los primeros síntomas.** Podrían necesitar atención médica. Las personas reaccionan de diferentes maneras. Podrían tener unos cuantos de estos síntomas o la mayoría de ellos.

# ¡Manténganse seguros y sanos!

**AGUA. SOMBRA. DESCANSOS.** *Sin ellos no se puede trabajar.*

**Tomen agua aunque no tengan sed – cada 15 minutos.**



**Descansen en la sombra.**



**Estén pendientes de sus compañeros.**



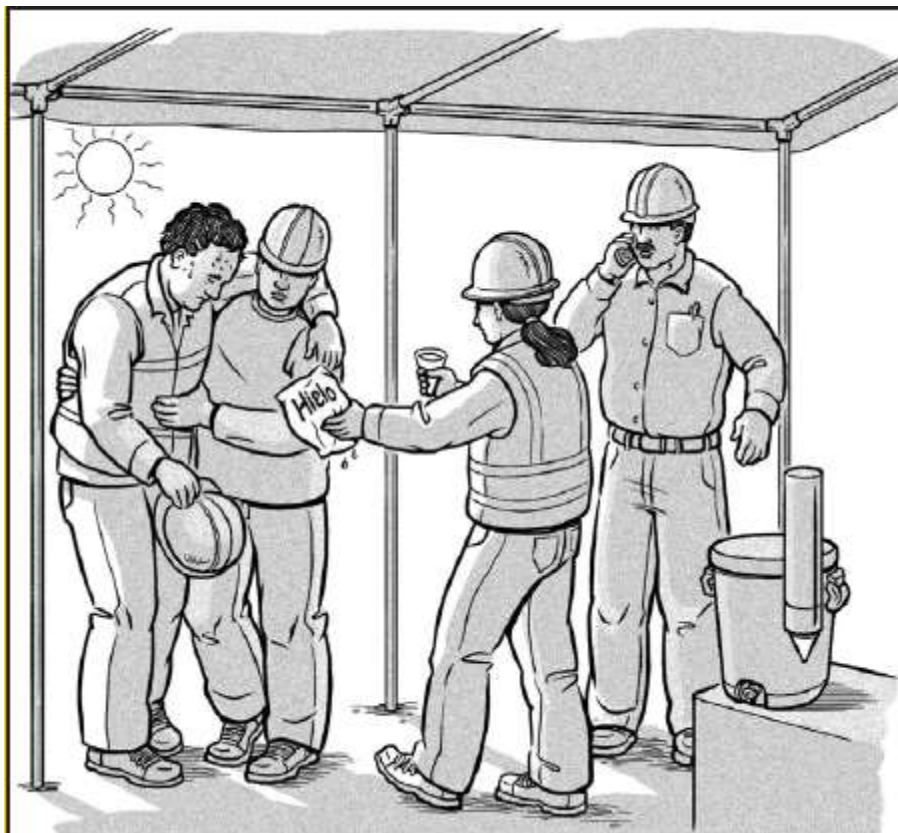
**Usen sombrero y ropa ligera de colores claros.**



No deben esforzarse demasiado los primeros días que trabajan en el calor. Tienen que acostumbrarse. Tomen descansos en la sombra—por lo menos 5 minutos para refrescarse.

## Estén listos para una emergencia

El calor mata – ¡Consigan ayuda de inmediato!

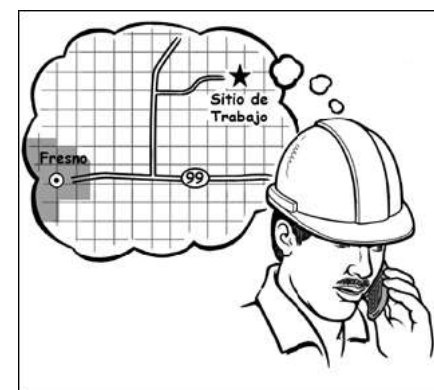


### Si alguien en la cuadrilla tiene síntomas:

- 1) Avísenle a la persona en su cuadrilla que tiene un teléfono/radio para que se comunice con el supervisor — necesitan ayuda médica.
- 2) Empiecen a darle primeros auxilios hasta que llegue la ambulancia.
- 3) Muevan a la persona a la sombra para refrescarla.
- 4) Dénle agua, poco a poco, siempre y cuando no esté vomitando.
- 5) Aflójenle la ropa.
- 6) Ayúdenle a refrescarse. Usen un abanico, pónganle compresas de hielo en la ingle y las axilas, o empapen la ropa con agua fresca.

### Cuando pidan ayuda médica, asegúrense de que:

- Estén listos para describir los síntomas.
- Sepan describir su ubicación y cómo llegar a su lugar de trabajo.



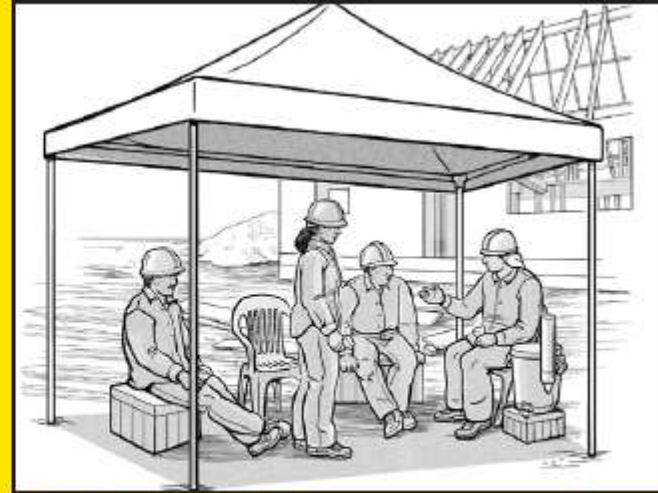


# ¡Se pueden prevenir las enfermedades por calor!

## En nuestro lugar de trabajo, tenemos:



**Agua**



**Sombra para descansar y refrescarse**

Tomamos precauciones adicionales durante las olas de calor o cuando aumenta el calor. Podríamos cambiar las horas de trabajo y todos necesitamos aun más agua y descansos.



**Capacitación y plan de emergencia**