



Prevent Heat Illness at Work

Outdoor and **indoor** heat exposure can be dangerous.

Ways to Protect Yourself and Others

Ease into Work. Nearly 3 out of 4 fatalities from heat illness happen during the first week of work.



- ✓ **New and returning** workers need to build tolerance to heat (acclimatize) and take frequent breaks.
- ✓ **Follow the 20% Rule.** On the first day, work no more than 20% of the shift's duration at full intensity in the heat. Increase the duration of time at full intensity by no more than 20% a day until workers are used to working in the heat.



Drink Cool Water

Drink cool water even if you are not thirsty — at least 1 cup every 20 minutes.



Take Rest Breaks

Take enough time to recover from heat given the temperature, humidity, and conditions.



Find Shade or a Cool Area

Take breaks in a designated shady or cool location.



Dress for the Heat

Wear a hat and light-colored, loose-fitting, and breathable clothing if possible.



Watch Out for Each Other

Monitor yourself and others for signs of heat illness.



If Wearing a Face Covering

Change your face covering if it gets wet or soiled. Verbally check on others frequently.

First Aid for Heat Illness

The following are signs of a medical emergency!



- Abnormal thinking or behavior
- Slurred speech
- Seizures
- Loss of consciousness

1

» **CALL 911 IMMEDIATELY**

2

» **COOL THE WORKER RIGHT AWAY WITH WATER OR ICE**

3

» **STAY WITH THE WORKER UNTIL HELP ARRIVES**



Watch for any other signs of heat illness and act quickly. When in doubt, call 911.

If a worker experiences:

Headache or nausea
Weakness or dizziness
Heavy sweating or hot, dry skin
Elevated body temperature
Thirst
Decreased urine output



Take these actions:

- » Give water to drink
- » Remove unnecessary clothing
- » Move to a cooler area
- » Cool with water, ice, or a fan
- » Do not leave alone
- » Seek medical care if needed



OSHA

Occupational
Safety and Health
Administration

**For more information: 1-800-321-OSHA (6742)
TTY 1-877-889-5627 www.osha.gov/heat**

Federal law entitles you to a safe workplace. You have the right to speak up about hazards without fear of retaliation. See www.osha.gov/workers for information about how to file a confidential complaint with OSHA and ask for an inspection.



Consejos para Prevenir las Enfermedades Relacionadas con el Calor en el Trabajo

La exposición al calor al trabajar al aire libre y en espacios interiores puede ser peligrosa.

Maneras de Protegerse a Usted y a los Demás

Modere Su Actividad. Casi 3 de cada 4 muertes por el calor ocurren durante la primera semana de trabajo.



- ✓ Los trabajadores **nuevos** y los que **regresan** necesitan adaptarse al calor (aclimatarse) y tomar descansos frecuentes.
- ✓ **Siga la Regla de 20%.** El primer día, no trabaje más de 20% de la duración del turno a intensidad plena en el calor. Aumente la duración del tiempo a intensidad plena no más de 20% al día hasta que los trabajadores estén acostumbrados a trabajar en el calor.



Beba Agua Fría

Beba agua fría aun si no tiene sed — al menos 1 vaso cada 20 minutos.



Tome Descansos

Tome suficiente tiempo para recuperarse del calor dada la temperatura, humedad y condiciones.



Busque Sombra o un Área Fresco

Tome descansos bajo la sombra o en un sitio fresco.



Use Ropa Adecuada

Use sombrero y ropa liviana, de color claro, holgada y respirable de ser posible.



Esté Pendiente a Sus Compañeros

Vigile a usted y a los demás por signos de enfermedades relacionadas con el calor.



Si Usa una Cubierta Facial

Cambie su cubierta facial si se moja o ensucia. Pregunte frecuentemente si los demás están bien.

Primeros Auxilios en Caso de Enfermedades Relacionadas con el Calor

¡Los siguientes son señales de una emergencia médica!



- Pensamiento o comportamiento anormal
- Dificultad para hablar
- Convulsiones
- Pérdida de conocimiento (desmayo)

1

» LLAME AL 911 DE INMEDIATO

2

» ENFRIE INMEDIATAMENTE AL TRABAJADOR CON AGUA O HIELO

3

» PERMANEZCA CON EL TRABAJADOR HASTA QUE LLEGUE LA AYUDA



Observe cuidadosamente cualquier señal de enfermedades relacionadas con el calor y actúe rápido. En caso de duda, llame al 911.

Si el trabajador experimenta:

Dolor de cabeza o náuseas
Debilidad o mareos
Sudor abundante o caliente, piel seca
Alta temperatura corporal
Sed
Disminución del gasto urinario



Tome estas acciones:

- » Dar de beber agua fría
- » Quitar la ropa innecesaria
- » Mover a un área más fresca
- » Enfriar con agua, hielo o ventilador
- » No dejar al trabajador solo
- » Buscar ayuda médica de ser necesario



Administración de
Seguridad y Salud
Ocupacional

Para más información: 1-800-321-OSHA (6742)
TTY 1-877-889-5627 www.osha.gov/heat

La ley federal le concede el derecho a un lugar de trabajo seguro. Usted tiene el derecho de expresar sus preocupaciones sobre peligros sin miedo a represalias. Visite www.osha.gov/workers para información sobre cómo presentar una denuncia confidencial ante OSHA y solicitar una inspección.

HAZARDALERT

Extreme Heat Can Be Deadly to Workers

Most states are experiencing an unprecedented heat wave and the U.S. is on track for the hottest summer on record.

Heat is a well-known and recognized occupational hazard for outdoor and indoor workers that can cause serious or fatal illness when they are not provided the necessary protections and training.

Each year, thousands of workers become sick from occupational heat exposure, and too many of those illnesses result in fatalities. New employees whose bodies have not had time to adjust to working in the heat are most vulnerable — nearly 3 out of 4 workers who die from heat-related causes die in their first week on the job.

Employer Responsibility

It's the law! Employers have a duty to protect workers against heat. Employers have a legal and moral responsibility not to assign work in high heat

conditions without protections in place for workers, where they could be literally worked to death. This is true even in Texas, despite its recent law limiting local ordinances on heat illness protections.

- At a minimum, employers should provide adequate cool water, rest breaks, and shade or a cool rest area for employees.
- Give new or returning employees the chance to gradually acclimatize (or become used to working in hot temperatures), to be trained and plan for emergencies, and to monitor for heat signs/symptoms.
- Train employees on heat illness **prevention, signs** of heat illness, and how to act immediately if they or another employee appears to be suffering from a heat related illness.

Worker Rights

Every worker covered under the **OSH Act** has the right to a safe and healthful workplace.

Employers are Responsible for Protecting Workers from Heat Illness

By law employers are responsible for providing workplaces free of known safety hazards, including extreme heat.

It is your responsibility to:

- ☒ Provide workers with water, rest and shade.
- ☒ Allow new or returning workers to gradually increase workloads and take more frequent breaks during the first week of work as they build a tolerance for working in the heat.
- ☒ Plan for emergencies and train workers on prevention.
- ☒ Monitor workers for signs of illness.

[osha.gov/heat](https://www.osha.gov/heat)



OSHA

Workers can file a confidential complaint with OSHA if they believe their working conditions are unsafe or unhealthful, or if they think their employer is not following OSHA standards.

Complaints can be reported by calling OSHA at 800-321-OSHA or filed [online](#).

It is illegal for any employer to fire or otherwise retaliate against a worker who complains to OSHA and uses their legal rights. Workers can exercise their rights to file a [Whistleblower complaint](#) within 30 days if they believe they have been retaliated against in any way.

Federal Enforcement

OSHA initiated a [National Emphasis Program](#) on heat in April 2022, and continues to focus enforcement efforts in geographic areas and industries with the most vulnerable workers. Many states have their own initiatives, and several have their own OSHA heat standards.

The Agency is planning enhanced enforcement actions, with a strategic focus on geographic locations and industries where high heat impacts vulnerable worker populations. This means more inspection activity as well as a broader use of enforcement tools, especially where workers are in clear danger.

OSHA will also be providing outreach and compliance assistance to ensure employers, including those not covered by the OSH Act, and worker organizations have the tools to protect workers from hazardous heat.

OSHA is also diligently working towards publishing a proposed standard on heat illness prevention for indoor and outdoor workers. We are currently in the Congressionally mandated Small Business Regulatory Flexibility Act process, to get feedback from small businesses on regulatory approaches under consideration.

Employers should immediately take all steps to protect workers from extreme heat. Learn more about how to protect workers from occupational heat hazards at [osha.gov/heat](https://www.osha.gov/heat).

This hazard alert is not a standard or regulation, and it creates no new legal obligations. It contains recommendations as well as descriptions of mandatory safety and health standards. The recommendations are advisory in nature, informational in content, and are intended to assist employers in providing a safe and healthful workplace. The Occupational Safety and Health Act requires employers to comply with safety and health standards and regulations promulgated by OSHA or by a state with an OSHA-approved state plan. In addition, the Act's General Duty Clause, Section 5(a)(1), requires employers to provide their employees with a workplace free from recognized hazards likely to cause death or serious physical harm.



ALERTA DE PELIGRO

El calor extremo puede ser mortal para los trabajadores

La mayoría de los estados están sufriendo una ola de calor sin precedentes y Estados Unidos va camino del verano más caluroso jamás registrado.

El calor es un riesgo laboral bien conocido y reconocido para los trabajadores de espacios exteriores e interiores que puede causar enfermedades graves o mortales cuando no se les proporcionan las protecciones y la capacitación necesarias.

Cada año, miles de trabajadores se enferman por exposición al calor en el trabajo, y demasiadas de esas enfermedades acaban en muertes. Los empleados nuevos cuyos cuerpos no han tenido tiempo de adaptarse a trabajar en el calor son los más vulnerables: 3 de cada 4 trabajadores que mueren por causas relacionadas con el calor fallecen en su primera semana de trabajo.

Responsabilidad del empleador

¡Es la ley! Los empleadores tienen la obligación de proteger a los trabajadores contra el calor. Los empleadores tienen la responsabilidad legal y moral de no asignar trabajo en condiciones de mucho calor sin que existan protecciones para los trabajadores, donde podrían trabajar literalmente hasta la muerte. Esto se aplica incluso en Texas, a pesar de su reciente ley que limita las ordenanzas locales sobre protección contra las enfermedades relacionadas con el calor.

- Como mínimo, los empleadores deben proporcionar agua, pausas de descanso adecuadas y sombra o un área de descanso fresca para los empleados.
- Dé a los empleados nuevos o que regresan la oportunidad de aclimatarse gradualmente (o acostumbrarse a trabajar a altas temperaturas), de formarse y planificar las emergencias, y de vigilar los signos/síntomas del calor.

Los empleadores son responsables de proteger a los trabajadores de las enfermedades relacionadas con el calor

Por ley, los empleadores son responsables de proporcionar lugares de trabajo libres de riesgos conocidos para la seguridad, incluido el calor extremo.

Es su responsabilidad:

- ☒ Proporcionar a los trabajadores agua, descanso y sombra.
- ☒ Permitir que los trabajadores nuevos o que se reincorporan aumenten gradualmente la carga de trabajo y tomen descansos más frecuentes durante la primera semana de trabajo, a medida que adquieren tolerancia al trabajo en el calor.
- ☒ Planificar para emergencias y capacitar a los trabajadores en materia de prevención.
- ☒ Vigilar a los trabajadores para detectar signos de enfermedad.

[osha.gov/calor](https://www.osha.gov/calor)



- Capacite a los empleados sobre la **prevención** de las enfermedades relacionadas con el calor, los **signos** de las enfermedades relacionadas con el calor y cómo actuar de inmediato si ellos u otro empleado parece estar sufriendo una enfermedad relacionada con el calor.

Derechos de los trabajadores

Todos los trabajadores cubiertos por la **Ley OSH** tienen derecho a un lugar de trabajo seguro y saludable.

Los trabajadores pueden presentar una denuncia confidencial ante OSHA si creen que sus condiciones de trabajo son inseguras o insalubres, o si piensan que su empresa no cumple las normas de OSHA.

Las denuncias pueden presentarse llamando al 800-321-OSHA o **en línea**.

Es ilegal que un empleador despidan o tome represalias contra un trabajador que presente una denuncia ante OSHA y haga uso de sus derechos legales. Los trabajadores pueden ejercer su derecho a **presentar una denuncia** en un plazo de 30 días si creen que han sufrido algún tipo de represalia.

Ejecución federal

OSHA inició un **Programa Nacional de Cumplimiento de la Normativa** sobre el calor en abril de 2022, y OSHA sigue centrando sus esfuerzos de cumplimiento en zonas geográficas e industrias con los trabajadores más vulnerables. Muchos estados tienen sus propias iniciativas, y varios tienen sus propias normas de OSHA sobre el calor.

La Agencia tiene previsto intensificar las medidas de ejecución, centrándose estratégicamente en las zonas geográficas y los sectores en los que el calor elevado afecta a las poblaciones de trabajadores vulnerables. Esto significa una mayor actividad de inspección, así como un uso más amplio de las herramientas de aplicación, especialmente cuando los trabajadores están en peligro evidente.

OSHA también proporcionará asistencia en materia de divulgación y cumplimiento para garantizar que las empresas, incluidas las que no están cubiertas por la Ley OSH, y las organizaciones de trabajadores dispongan de las herramientas necesarias para proteger a los trabajadores del calor peligroso.

OSHA también está trabajando diligentemente para publicar una propuesta de norma sobre la prevención de las enfermedades relacionadas con el calor para los trabajadores en espacios cerrados y al aire libre. Actualmente nos encontramos en el proceso de la Ley de Flexibilidad Normativa para Pequeñas Empresas (Small Business Regulatory Flexibility Act), exigido por el Congreso, para recibir comentarios de las pequeñas empresas sobre los enfoques normativos que se están estudiando.

Los empleadores deben tomar inmediatamente todas las medidas necesarias para proteger a los trabajadores del calor extremo. Más información sobre cómo proteger a los trabajadores de los riesgos laborales del calor en [osha.gov/calor](https://www.osha.gov/calor).

Esta alerta de peligro no es una norma ni un reglamento, y no crea nuevas obligaciones legales. Contiene recomendaciones y descripciones de normas obligatorias de seguridad y salud. Las recomendaciones son de carácter consultivo e informativo y tienen por objeto ayudar a los empleadores a proporcionar un lugar de trabajo seguro y saludable. La Ley de Seguridad y Salud Ocupacional obliga a los empleadores a cumplir con las normas y reglamentos de seguridad y salud promulgadas por OSHA o por un estado con un plan estatal aprobado por OSHA. Además, el artículo 5(a)(1) de la Cláusula de Obligaciones Generales de la Ley obliga a las empresas a proporcionar a sus empleados un lugar de trabajo libre de riesgos reconocidos que puedan causar la muerte o lesiones físicas graves.

