

SAFETY ALERT!

Title: Heat Illness Prevention

Issue Date: July 2019

Description:

Heat is a serious hazard in the workplace. Your body builds up heat when you work and sweats to get rid of extra heat. But sometimes your body may not cool off fast enough. Too much heat can make you tired, hurt your job performance, and increase your chance of injury. You can get skin rash. You can also get:

- **Dehydration.** When your body loses water, you can't cool off fast enough. You feel thirsty and weak.
- **Cramps.** You can get muscle cramps from the heat even after you leave work.
- **Heat exhaustion.** You feel tired, nauseous, headachy, and dizzy. Your skin is damp and looks muddy or flushed. You may faint.
- **Heat stroke.** You may have hot dry skin and a high temperature. Or you may feel confused. You may have convulsions or become unconscious.



Heat stroke can kill you unless you get emergency medical help.

Beat the Heat

Heat Illness Prevention

1. **Keep taking rest breaks.** Rest in a cool, shady spot. Use fans.
2. **Wear light-colored clothing** made of cotton.
3. **Do the heaviest work in the coolest time of the day.**
4. **Stay hydrated.** Drink water before feeling thirsty: 8 oz. every 15—20 min.
5. **For heavy work in hot areas,** take turns with other workers, so some can rest.
6. **After being out sick or on vacation,** you need time to acclimate to working in a hot environment.
7. **If you work in protective clothing,** you need more rest breaks.
8. **If you think someone has heat stroke, call emergency services (or 911).** Immediately move the victim to the shade or an air conditioned building. Loosen his/her clothes. Wipe or spray his/her skin with cool water and fan him/her.

Contact the Department of Environmental Health, Safety and Risk Management with any questions or concerns.
Email: EHSRM@utrgv.edu Main Line: (956) 665-3690
Laura De Jesus, CSP - EHS Program Manager
Emergency contact: (956) 882-4911



¡Alerta de Seguridad!

Título: Prevención de las Enfermedades por el Calor **Fecha:** Julio 2019
Description:

En el lugar de trabajo el calor puede ser un peligro grave. Su cuerpo acumula calor cuando trabaja y suda para deshacerse del calor adicional. Pero a veces su cuerpo no puede enfriarse lo suficientemente rápido. Demasiado calor puede hacer que se sienta cansado, puede afectar su desempeño en el trabajo y aumentar sus probabilidades de lesionarse. Se puede presentar sarpullido en la piel. También puede obtener:

- **Deshidratación.** Cuando el cuerpo pierde agua y no se puede enfriar lo suficientemente rápido. Se siente sediento y débil.
- **Calambres.** Puede tener calambres musculares por el calor aún después de salir del trabajo.
- **Agotamiento por calor.** Se siente cansado, con náuseas, dolor de cabeza y mareos. La piel está húmeda y se ve barrosa o enrojecida. Se puede desmayar.
- **Insolación.** Puede tener la piel seca y caliente y una temperatura alta. Se puede sentir confundido y puede sufrir convulsiones o caer inconsciente.



La insolación puede ser mortal a menos que reciba asistencia médica de emergencia.

Vence el Calor

Prevención de las Enfermedades por el Calor

1. **Continúe tomando descansos.** Descanse en un lugar fresco y sombreado. Use abanicos.
2. **Use ropa de colores claros** hecha de algodón.
3. **Realice el trabajo más pesado a la hora más fresca del día.**
4. **Manténgase hidratado.** Beba agua antes de que sienta sed: 8 oz. cada 15-20 min.
5. **Para trabajo pesado en áreas calientes,** tome turnos con los demás compañeros para que algunos descansen.
6. **Después de estar enfermo o de vacaciones,** se requiere tiempo para aclimatarse al trabajo en un ambiente caluroso.
7. **Si trabaja con ropa protectora,** requiere más descansos.
8. **Si cree que alguien sufre de insolación, llame a los servicios de emergencia (o al 911).** Inmediatamente traslade a la víctima a la sombra o a un edificio con aire acondicionado. Afloje la ropa. Limpie o rocíe la piel con agua fría y abaníquele.

Contact the Department of Environmental Health, Safety and Risk Management with any questions or concerns.
Email: EHSRM@utrgv.edu Main Line: (956) 665-3690
Laura De Jesus, CSP - EHS Program Manager
Emergency contact: (956) 882-4911

