

## Protect Yourself Heat Stress

When the body is unable to cool it's self by sweating, several heat-induced illnesses such as heat stress or heat exhaustion and the more severe heat stroke can occur, and can result in death.

### Factors Leading to Heat Stress

High temperature and humidity; direct sun or heat; limited air movement; physical exertion; poor physical condition; some medicines; and inadequate tolerance for hot workplaces.

### Symptoms of Heat Exhaustion

- ◇ Headaches, dizziness, lightheadedness or fainting.
- ◇ Weakness and moist skin.
- ◇ Mood changes such as irritability or confusion.
- ◇ Upset stomach or vomiting.

### Symptoms of Heat Stroke

- ◇ Dry, hot skin with no sweating.
- ◇ Mental confusion or losing consciousness.
- ◇ Seizures or convulsions.

### Preventing Heat Stress

- ◇ Know signs/symptoms of heat-related illnesses; monitor yourself and coworkers.
- ◇ Block out direct sun or other heat sources.
- ◇ Use cooling fans/air-conditioning; rest regularly.
- ◇ Drink lots of water; about 1 cup every 15 minutes.
- ◇ Wear lightweight, light colored, loose-fitting clothes.
- ◇ Avoid alcohol, caffeinated drinks, or heavy meals.

### What to Do for Heat-Related Illness

- ◇ Call 911 (or local emergency number) at once.

### While waiting for help to arrive:

- ◇ Move the worker to a cool, shaded area.
- ◇ Loosen or remove heavy clothing.
- ◇ Provide cool drinking water.
- ◇ Fan and mist the person with water.

## **Protéjase del Estrés por calor**

Cuando el cuerpo no puede bajar su temperatura mediante el sudor, pueden ocurrir varias enfermedades debido al calor, tales como estrés o agotamiento por calor e insolación o golpe de calor, las cuales pueden resultar en la muerte.

### **Factores que llevan al estrés por calor**

Alta temperatura y humedad, calor o sol directo, movimiento limitado de aire, esfuerzo físico, pobre condición física, algunas medicinas y tolerancia inadecuada para lugares de trabajo calurosos.

### **Síntomas de agotamiento por calor**

- ◇ Dolores de cabeza, mareos, vértigo o desmayo.
- ◇ Debilidad y piel húmeda.
- ◇ Cambios de humor como irritabilidad o confusión.
- ◇ Náuseas o vómitos.

### **Síntomas de insolación**

- ◇ Piel seca y caliente sin sudor.
- ◇ Confusión mental o pérdida de conocimiento.
- ◇ Convulsiones o ataques.

### **Evita el estrés por calor**

- ◇ Conozca las señales y los síntomas de las enfermedades relacionadas al calor; obsérvese a si mismo y a sus colegas.
- ◇ Bloquee el sol directo u otras fuentes de calor.
- ◇ Utilice ventiladores (abanicos) o aire acondicionado; descanse con regularidad.
- ◇ Beba mucha agua, como 1 taza cada 15 minutos.
- ◇ Vístase con ropa ligera, de colores claros y no ajustada.
- ◇ Evite el alcohol, bebidas con cafeína o comidas pesadas.

### **Qué hacer en caso de enfermedades relacionadas al calor**

- ◇ Llame al 911 (u otro número local para emergencias) inmediatamente.

### **Mientras espera por ayuda:**

- ◇ Mueva a la persona a un lugar fresco y sombreado.
- ◇ Suéltele o quitele la ropa pesada.
- ◇ Ofrézcale agua fresca para beber.
- ◇ Abanique y rocíe con agua a la persona.