

# Protect Yourself From Heat Stress

## KEY POINTS:

- Acute heat stress can be life-threatening. It requires immediate medical attention.
- Symptoms of heat stress include exhaustion, dizziness, loss of coordination, severe thirst and confusion.
- Drink more water than you think you need if you are working in hot conditions.

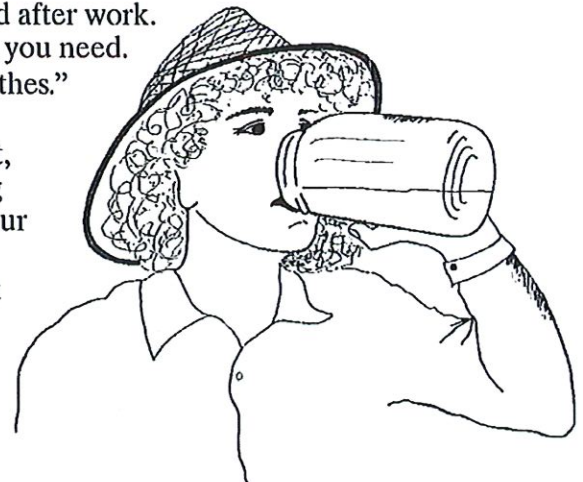
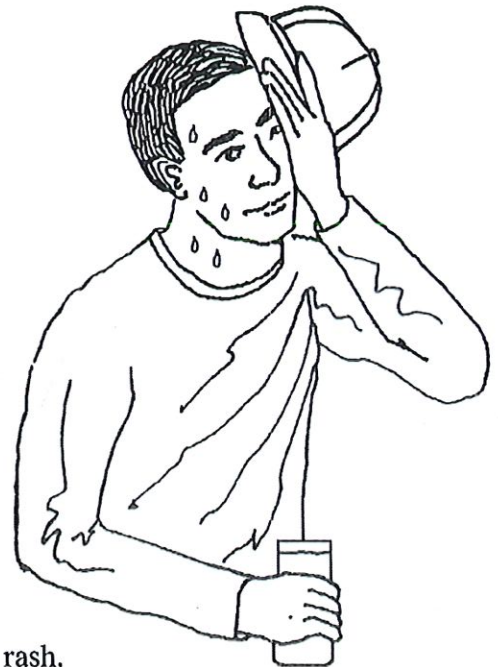
*Note to trainer: Follow this script or use it to help guide you through a 10- to 15-minute tailgate training session for your ag/hort workers. You may photocopy this sheet for your employees' personal use. However, it may not be published or sold.*

## What is heat stress?

- Many of us have worked in hot conditions. The heat can make us tired, irritable and thirsty.
- If our bodies build up more heat than they can cope with, we may get very sick. Sometimes the heat causes us to develop a rash.
- Building up more heat than we can handle is called heat stress.

## How to avoid heat stress

- Acute heat stress is very serious. It can be life-threatening.
- Here are some ways to avoid getting heat stress:
  1. Give yourself time to adjust to working in the heat. Let your supervisor know if you're not used to hot conditions.
  2. Drink a lot of water before work, during breaks and after work. Don't just rely on your thirst to tell you how much you need.
  3. Wear lightweight, light-colored clothing that "breathes." Wear a hat with a wide brim in the sun.
  4. If your job requires personal protective equipment, ask your supervisor for the lightest weight clothing and respirator that will adequately protect you. Your supervisor may also recommend a cooling vest.
  5. Juggle your workload. If possible, do your heaviest tasks during the coolest parts of the day.
  6. Seek shade or another cool area during your rest breaks.
  7. Use sunscreen.
  8. Get an adequate amount of sleep.
  9. Don't drink alcohol before work or during the day. And avoid drinking too much coffee.
  10. Tell your supervisor if you are taking any medicine. Some medications may increase your sensitivity to the heat.



(Continued )

## Protect Yourself From Heat Stress

### How to recognize heat stress

- Heat stress can affect your ability to make good decisions. Because of that, it increases your risk of an accident or injury on the job.
- Here are some common symptoms of heat stress:
  - exhaustion
  - muscle weakness
  - headache, nausea and chills
  - dizziness and fainting
  - loss of coordination
  - severe thirst and dry mouth
  - confusion, including slurred speech
  - aggressive or irrational behavior

**Warning:** The symptoms of heat exhaustion and some pesticide poisonings are very similar. Seek immediate medical attention if you are uncertain of the problem.



### Here's how you can help

- Follow these steps to help a co-worker showing signs of heat stress:
  1. Have someone call for immediate medical help.
  2. Get your co-worker into the shade or into another cool area.
  3. Cool off the person as quickly as possible. Sponge or splash water on the person's face, neck, hands and forearms.
  4. Remove any personal protective equipment or other clothing that may be making your co-worker hot. But be careful – it may be contaminated. Put on gloves before touching the PPE.
  5. Have the person drink as much water as possible.
  6. Try to keep the person still until medical help arrives.



### Are there any questions?

*Note to trainer:* Take time to answer trainees' questions. Then review the **Heat Stress Do's and Don'ts**.

### HEAT STRESS DO'S AND DON'TS

#### DO:

- Take regular breaks in the shade.
- Stop what you are doing and ask for help if the heat is making you dizzy or sick.
- Drink more water than you think you need. Drink it frequently and in small amounts.

#### DON'T:

- Drink alcohol if you are working in the heat.
- Remove your personal protective equipment in hazardous situations if you get hot.
- Be afraid to take immediate action if you think a co-worker is suffering from heat stress.

# Protéjase Del Estrés Causado Por Calor

## **PUNTOS PRINCIPALES:**

- El estrés agudo causado por el calor puede ser una amenaza de vida y requiere atención médica.
- Los síntomas de estrés por calor incluyen agotamiento, aturdimiento, pérdida de coordinación, mucha sed y confusión.
- Es necesario beber más agua de la que usted cree que necesita si trabaja cuando hace mucho calor.

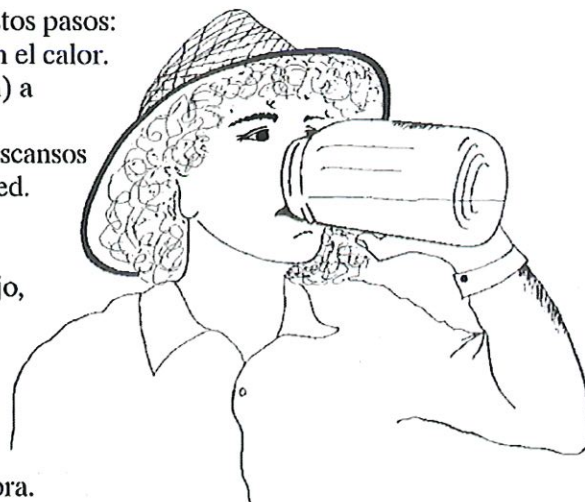
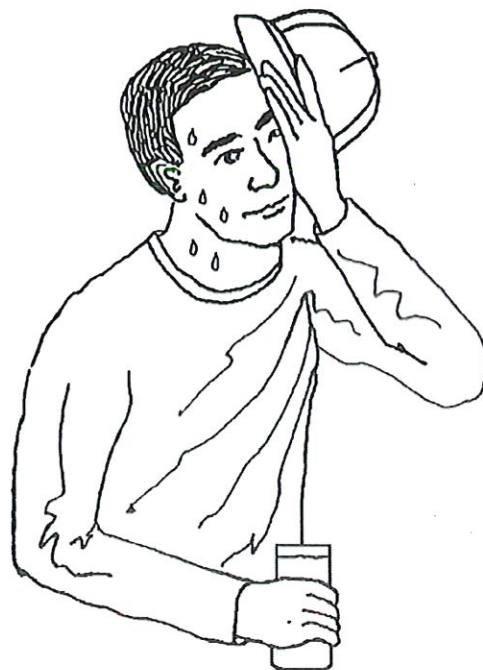
*Nota al instructor: Siga este texto o úselo como guía para conducir sesiones de entrenamiento de "tailgate" de 10 a 15 minutos con sus trabajadores agrícolas. Entrenamiento de "tailgate" es una sesión de entrenamiento informal alrededor de un vehículo o en otro lugar. Usted puede fotocopiar esta hoja para que la usen sus empleados. Sin embargo, tenga presente que no se puede publicar ni vender.*

## **¿Qué es el estrés causado por calor?**

- Muchos de nosotros hemos trabajado cuando hace mucho calor. El calor nos cansa, nos pone irritable y sedientos.
- Si nuestro cuerpo acumula más calor del que puede tolerar, nos podemos enfermar gravemente. A veces el calor nos causa salpullido en la piel.
- Cuando se acumula más calor del que podemos tolerar sentimos estrés por calor.

## **Cómo evitar el estrés por calor**

- El estrés por calor cuando es agudo es muy grave y puede poner en peligro su vida.
- El estrés por calor se puede evitar siguiendo algunos de estos pasos:
  1. Déle tiempo a su organismo para ajustarse a trabajar en el calor. Dígale a su supervisor si usted no está acostumbrado (a) a trabajar en condiciones de mucho calor.
  2. Beba mucha agua antes de comenzar a trabajar, en los descansos y después del trabajo. No tome agua sólo cuando sienta sed.
  3. Use ropa liviana y de colores claros con "ventilación". Use sombrero con ala ancha en el sol.
  4. Si debe usar equipo de protección personal en su trabajo, pida a su supervisor ropa y respirador livianos, que lo protejan bien. El supervisor le puede recomendar también un chaleco con ventilación.
  5. Si es posible, arregle su trabajo de modo que deje las tareas pesadas para las horas más frescas del día.
  6. Durante los descansos busque lugares frescos y con sombra.
  7. Use crema para el sol.
  8. Duerma suficientes horas.
  9. No beba alcohol antes de trabajar o durante el día, también evite tomar mucho café.
  10. Diga a su supervisor si usted toma algún medicamento, ya que algunos aumentan la sensibilidad al calor.



(Continúa )

# Protéjase Del Estrés Causado Por Calor

## Cómo reconocer el estrés causado por el calor

- El estrés por calor le puede afectar su capacidad de tomar buenas decisiones y como consecuencia aumentar su riesgo de accidente o lesión en el trabajo.
- Estos son algunos de los síntomas de estrés por calor:
  - agotamiento
  - debilidad a los músculos
  - dolor de cabeza, náuseas y enfriamiento
  - mareo y fatiga
  - pérdida de coordinación
  - mucha sed y boca seca
  - confusión y dificultad de hablar
  - comportamiento agresivo o irracional

**Advertencia:** Los síntomas de agotamiento por calor y envenenamiento por pesticidas son muy similares. Pida atención médica inmediatamente si no sabe cuál es el problema.



## Usted puede ayudar haciendo lo siguiente:

- Siga estos pasos para ayudar a un compañero de trabajo que muestre señales de estrés por calor:
  1. Pida a alguien que busque ayuda médica inmediata.
  2. Lleve a su compañero de trabajo a la sombra o a un lugar fresco.
  3. Enfríe a la persona lo más rápido que sea posible. Moje con agua o con una esponja la cara, cuellos manos y brazos de la persona.
  4. Quite el equipo protector de esa persona o la ropa que lo acalore. Pero tenga cuidado, pues puede estar contaminada. Póngase guantes antes de tocar el equipo de protección personal (PPE).
  5. Déle mucha agua a esa persona.
  6. Trate de mantener a la persona tranquila hasta que llegue la ayuda médica.



## ¿Alguien quiere hacer alguna pregunta?

*Nota al instructor: Deje tiempo para responder las preguntas de los participantes. Enseguida revise los puntos que Debe y No Debe Hacer con el Estrés por Calor.*

## LO QUE DEBE Y NO DEBE HACER CON EL ESTRÉS POR CALOR

### DEBE:

- Descansar a la sombra con frecuencia.
- Detenerse y pedir ayuda si se siente mareado o enfermo por el calor.
- Beber más agua de la que usted cree que necesita. Beba con frecuencia y en pequeña cantidad.

### NO DEBE:

- Beber alcohol si trabaja en el calor.
- Quitarse la ropa de protección personal en situaciones de peligro si siente mucho calor.
- Sentir temor de pedir ayuda pronto si usted cree que un compañero sufre estrés por calor.