

HEAT ILLNESS PREVENTION

OSHA General Duty Clause 5(a)(1). Some states have their own heat rules.

WHY IT MATTERS

Heat illness can kill a healthy worker in a single shift. Most heat deaths happen in a worker's first few days on the job, before the body has adjusted. Every one of them is preventable.

KEY POINTS

- **Water.** Drink a cup (about 8 oz) every 15 to 20 minutes, even if you are not thirsty. Do not wait.
- **Rest.** Take breaks in shade or a cool area. Breaks get longer as the heat index climbs.
- **Shade.** Shade must be close to the work and big enough for everyone on break.
- **New and returning workers.** Build up over 1 to 2 weeks. On day one, no more than 20% of a normal day's heat exposure.
- **Buddy system.** Watch each other. People with heat illness often do not notice their own symptoms.
- **Clothing.** Light colored, loose, and breathable. PPE and coveralls add heat.
- **Schedule.** Plan heavy work for the cooler part of the day.

WARNING SIGNS

	WARNING SIGNS	WHAT TO DO
Heat exhaustion	Heavy sweating, headache, dizziness, nausea, weakness, cool and clammy skin, thirst.	Move to shade, loosen clothing, cool with water, sip water, and do not leave them alone. No better in 15 minutes? Get medical help.
Heat stroke: emergency	Confusion, slurred speech, passing out, seizures, hot skin. Sweating may stop.	Call 911. Cool them right away with water, ice, wet cloths, and fanning. Stay with them.

ASK THE CREW

1. Where are the nearest water and shade today?
2. Who is new, or back from time off, this week?
3. What would you do if your partner started acting confused?

BOTTOM LINE

Water, rest, shade. If someone seems off, act now.

PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES POR CALOR

OSHA General Duty Clause 5(a)(1). Some states have their own heat rules.

POR QUÉ IMPORTA

Una enfermedad por calor puede matar a un trabajador sano en un solo turno. La mayoría de las muertes por calor ocurren en los primeros días de trabajo, antes de que el cuerpo se adapte. Todas se pueden prevenir.

PUNTOS CLAVE

- **Agua.** Tome un vaso (unas 8 onzas) cada 15 a 20 minutos, aunque no tenga sed. No espere.
- **Descanso.** Descanse en la sombra o en un lugar fresco. Los descansos son más largos cuando sube el índice de calor.
- **Sombra.** La sombra debe estar cerca del trabajo y alcanzar para todos los que están descansando.
- **Trabajadores nuevos o que regresan.** Aumente poco a poco durante 1 a 2 semanas. El primer día, no más del 20% de la exposición normal al calor.
- **Sistema de compañeros.** Cuídense unos a otros. Quien sufre una enfermedad por calor muchas veces no nota sus propios síntomas.
- **Ropa.** Clara, holgada y que respire. El equipo de protección y los overoles agregan calor.
- **Horario.** Programe el trabajo pesado para las horas más frescas del día.

SEÑALES DE ALERTA

	SEÑALES DE ALERTA	QUÉ HACER
Agotamiento por calor	Sudor abundante, dolor de cabeza, mareo, náusea, debilidad, piel fría y húmeda, sed.	Llévelo a la sombra, aflójele la ropa, refrésquelo con agua, que tome agua a sorbos y no lo deje solo. ¿No mejora en 15 minutos? Busque atención médica.
Golpe de calor: emergencia	Confusión, habla arrastrada, desmayo, convulsiones, piel caliente. Puede dejar de sudar.	Llame al 911. Enfríelo de inmediato con agua, hielo, paños mojados y aire. Quédese con él.

PREGUNTE A LA CUADRILLA

1. ¿Dónde están hoy el agua y la sombra más cercanas?
2. ¿Quién es nuevo, o regresa de tiempo libre, esta semana?
3. ¿Qué haría si su compañero empieza a actuar confundido?

EN RESUMEN

Agua, descanso, sombra. Si alguien no se ve bien, actúe ya.

SAFETY MEETING SIGN IN

REGISTRO DE ASISTENCIA

TOPIC / TEMA

Heat Illness Prevention / Prevención de Enfermedades por Calor

DATE / FECHA

TIME / HORA

JOB SITE / LUGAR

COMPANY / EMPRESA

PRESENTER / PRESENTADOR

PRESENTER SIGNATURE / FIRMA

#	NAME (PRINT) / NOMBRE	SIGNATURE / FIRMA	CREW OR COMPANY / CUADRILLA
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			

Keep this sheet with your training records. Auditors and prequalification platforms ask for proof that training happened. / Guarde esta hoja con sus registros de capacitación.