

Heat-related illness

The human body works hard to keep its temperature at 98.6 degrees Fahrenheit. When it's too hot, the body will rid itself of excess heat. Two ways it does this are sweating and dilation (widening) of blood vessels. When sweat evaporates from the skin, you begin to cool off. When blood vessels dilate, blood is brought to the skin to release heat.

When the air temperature is higher than the body's temperature, the body cannot easily cool itself. If the air is humid, or the body is wrapped in heavy clothing and protective gear, sweat does not evaporate quickly. Heat-related illness can be a concern in any weather, indoors or out.

Hot tips to cool conditions

You should know how to recognize a victim of heat-related illness. Evaluate the symptoms, then follow these first aid actions:

Heat cramps: Symptoms include heavy sweating during intense exercise and muscle cramps or spasms. Have the worker drink water or an electrolyte drink. Gently stretch, massage and ice the muscle.

Heat syncope: Look out for fainting, dizziness, and light-headedness during prolonged standing or after suddenly rising from sitting or lying down. Have the worker lie down in a cool area. Remove heavy clothing and loosen any tight-fitting clothing.

Heat exhaustion:

- Heavy sweating
- Cold, pale and clammy skin
- Fast, weak pulse
- Nausea or vomiting
- Muscle cramps
- Tiredness or weakness
- Headache/dizziness
- Fainting

Lay the worker down on his or her back in a cool area. Remove excessive layers of clothing. Give water or an electrolyte drink. Do not give anything to drink if the worker vomits. Cool the worker with a cool water spray or wet cloths and a fan.

Heatstroke:

- Body temperature above 103 degrees F
- Hot, red, dry or damp skin
- Fast, strong pulse
- Headache/dizziness
- Nausea
- Confusion
- Losing consciousness

Call for medical help immediately. While you wait for help to arrive, immediately cool the victim with any means at hand, preferably by immersing the victim up to the neck in cold water. Alternatively, move the worker to a cool place and remove clothing down to the underwear, then apply ice packs at the neck, armpits and groin. Or, cover the worker with wet towels or cloths or spray them with cool water, and fan the worker to quickly evaporate the dampness on the skin.



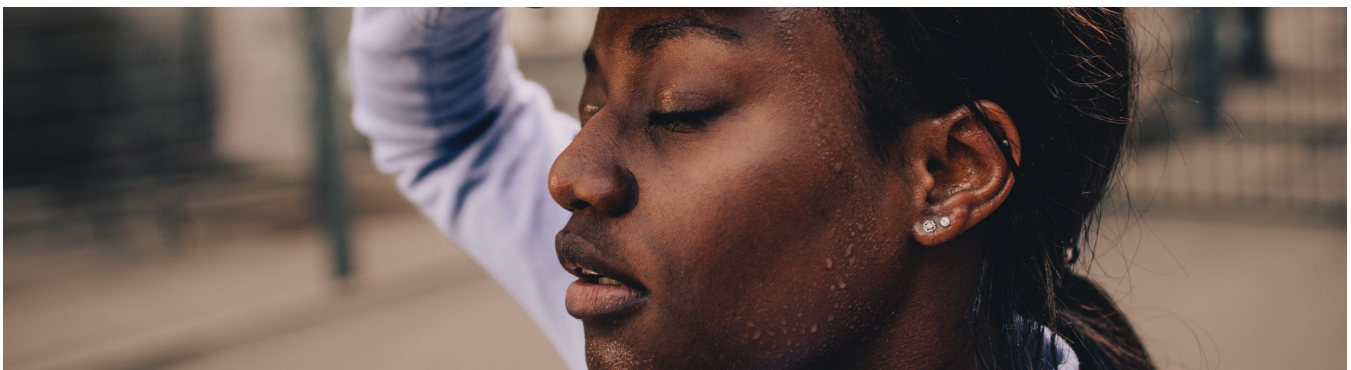
Catch it early

Supervisors and workers alike need to watch for warning signs of heat illness in workers. Workers adapt to the heat, but they should know their limits and supervisors should never push beyond those limits. Workers can take other preventive measures to combat the heat:

- **CHECK** the weather before work
- **FIGHT** the sun and wear lightweight, light-colored, loose-fitting clothes, and a hat
- **CONSIDER** water-dampened or reflective clothing, cooling vests
- **WEAR** sunscreen and reapply regularly – at least every two hours

- **DRINK** water or an electrolyte drink – one cup (eight ounces) every 15-20 minutes - even when you're not thirsty.
- **TAKE** scheduled rest breaks in air-conditioned or cool, shaded areas
- **REMOVE** unneeded protective equipment while on break
- **BE A "BUDDY"**— watch for co-workers' heat-related illness symptoms

Hot conditions don't have to be dangerous if you watch for the warning signs, and work together to prevent heat-related illness.



Enfermedades relacionadas con el calor



El cuerpo humano trabaja duro para mantener su temperatura a 98.6 grados Fahrenheit. Cuando hace mucho calor, el cuerpo se librará del exceso de calor. Dos formas en que lo hace son la sudoración y la dilatación (ensanchamiento) de los vasos sanguíneos. Cuando el sudor se evapora de la piel, empezamos a enfriarnos. Cuando los vasos sanguíneos se dilatan, la sangre se desplaza hacia la piel para liberar calor.

Cuando la temperatura del aire supera la temperatura corporal, el cuerpo no puede refrescarse fácilmente. Si el aire es húmedo o el cuerpo está envuelto en ropa pesada y equipo de protección, el sudor no se evapora rápidamente. Las enfermedades relacionadas con el calor representan un problema en cualquier clima, en interiores o exteriores.

Consejos infalibles para lograr condiciones frescas

Debería saber reconocer cuando una persona sufre una enfermedad relacionada con el calor. Evalúe los síntomas y luego siga estas acciones de primeros auxilios:

Calambres por calor: los síntomas incluyen abundante sudoración durante el ejercicio intenso y calambres o espasmos musculares. Dele al trabajador agua o una bebida con electrolitos. Estire y masajee suavemente el músculo y aplique hielo.

Síncope por calor: esté pendiente de desmayos, mareos y desvanecimiento durante un período prolongado al estar pie o al levantarse repentinamente después de estar sentado o acostado. Haga que el trabajador se recueste en un área que esté fresca. Qúitele la ropa pesada y afloje la ropa ajustada.

Agotamiento por calor:

- Sudoración intensa
- Piel fría, pálida y húmeda
- Pulso rápido y débil
- Náusea o vómito
- Calambres musculares
- Cansancio o debilidad
- Dolor de cabeza o mareos
- Desmayo

Recueste al trabajador boca arriba en un área que esté fresca. Retire el exceso de ropa. Dele agua o una bebida con electrolitos. No le dé nada de beber si el trabajador vomita. Refresque al trabajador con un rociador con agua fresca o con paños húmedos y un ventilador.

Golpe de calor:

- Temperatura corporal superior a 103 grados F
- Piel caliente, roja, seca o húmeda
- Pulso rápido y fuerte
- Dolor de cabeza o mareos
- Náuseas
- Confusión
- Pérdida del conocimiento

Solicite asistencia médica inmediatamente. Mientras espera a que llegue la asistencia, refresque de inmediato a la víctima con lo que tenga más a mano, de ser posible, sumérjala en agua fría hasta el cuello. Otra alternativa es llevar al trabajador a un lugar fresco y dejarlo en ropa interior, luego colocarle compresas de hielo en el cuello, las axilas y la ingle. O cubra al trabajador con toallas o paños mojados o rocíelo con agua fresca, y colóquelo frente a un ventilador para que la humedad de la piel se evapore rápidamente.



DetECCIÓN TEMPRANA

Tanto los supervisores como los trabajadores deben saber detectar las señales de alarma de estas enfermedades entre sus compañeros. Los trabajadores se adaptan al calor, pero deberían conocer sus límites, y los supervisores nunca deben presionarlos más allá de esos límites. Los trabajadores pueden tomar otras medidas de prevención para combatir el calor:

- **REVISE** el clima antes de ir a trabajar.
- **PROTÉJASE** del sol y use ropa liviana, de colores claros y holgada y un sombrero.
- **CONSIDERE** usar ropa reflectante, humedecida con agua o chalecos refrescantes.
- **USE** protector solar y vuelva a aplicar regularmente, al menos cada dos horas.

- **BEBA** agua o una bebida con electrolitos: un vaso (ocho onzas) cada 15 a 20 minutos, incluso cuando no tenga sed.
- **TOME** sus descansos programados en áreas con aire acondicionado o frescas y con sombra.
- **RETIRE** el equipo de protección innecesario durante su descanso.
- **SEA UN "BUEN COMPAÑERO"**: observe si los demás presentan síntomas de enfermedades relacionadas con el calor.

El calor no tiene por qué ser peligroso si se observan las señales de alarma y se trabaja en conjunto para evitar las enfermedades relacionadas con el calor que puedan ocasionarse.

