

# **HEAT STRESS & HOW TO PROTECT YOURSELF**

As spring turns into summer and brings us “hot weather,” we should all be aware of some tips to prevent heat stress. Remember physical activity at high temperatures can directly affect health. The symptoms of heat stress can also indirectly cause of accidents.

Heat Stress is a signal that says the body is having difficulty maintaining its narrow temperature range. The heart pumps faster, blood is diverted from internal organs to the skin, breathing rate increases, sweating increases, all in an attempt to transfer more heat to the outside air and cool the skin by evaporation of sweat. If the body can't keep up then the person suffers effects ranging from heat cramps to heat exhaustion, and finally to heat stroke.

Beat the heat. Help prevent the ill effects of heat stress by:

- Drinking water frequently and moderately (every 15-30 minutes—about a glass full). Due to the fact that most of us already consume excessive salt in our diets; salt tablets are not recommended for general use.
- Remember drinking only Gatorade is not as effective as drinking water. You should have a balance intake of fluids, which will include necessary amounts of water.
- Eating lightly; that means eating healthy, not just cutting your portions in half.
- Doing more strenuous jobs during the cooler morning hours, whenever possible.
- Utilizing the ventilation or fans when in enclosed areas.
- Remembering that it takes about 1-2 weeks for the body to adjust to the heat; this adaptation to heat is quickly lost—so your body will need time to adjust after you have been away.
- Avoiding excessive alcohol consumption.
- Wearing light colored, cotton clothes and keeping your shirt on.
- Scheduling frequent rest periods with water breaks in shaded or air conditioned areas.

Listen to your supervisor.

# CALIENTE TENSIÓN Y COMO PROTEGERSE

Cuando la primavera se convierte en el verano y nos trae “tiempo caliente” deberíamos ser todos conscientes de algunas pautas para prevenir la tensión de calor. Recuerde que la actividad física en temperaturas altas puede afectar directamente la salud e indirectamente ser la causa de accidentes.

La Tensión de Calor es una señal que dice que el cuerpo tiene la dificultad de mantener su variedad de temperaturas estrecha. El corazón pisa repetidamente más rápido, la sangre es dirigida de órganos internos a la piel, respirando aumentos de frecuencia, aumentos sudorosos, todos en una tentativa de transferir más calor al aire exterior y refrescar la piel por la evaporación del sudor. Si el cuerpo no puede mantener entonces a la persona sufre efectos que recorren desde calambres de calor al agotamiento por calor, y finalmente calentar el golpe.

Golpear el Calor. La ayuda previene los efectos de mal de la tensión de calor por:

- Tomando agua potable con frecuencia y moderadamente (cada 15-30 minutos - sobre un cristal lleno). Debido a que la mayor parte de nosotros ya consumen la sal excesiva en nuestras dietas; las pastillas de sal no son recomendadas para el uso general.
- Acuérdese de beber sólo Gatorade no es efectivo como el agua potable. Demasiados electrolitos pueden quitar la sal de su sistema.
- Comer ligeramente. Esto significa la comida sana, sólo no cortando sus partes en la mitad.
- Haciendo más empleos vigorosos durante las horas de mañana más frescas.
- La utilización de la ventilación o abanicos en áreas encerradas.
- Recordar que esto toma aproximadamente 1-2 semanas para que el cuerpo se adapte al calor; esta adaptación para calentarse es rápidamente perdida - su cuerpo necesitará el tiempo para adaptarse después de unas vacaciones.
- Evitación de consumo de alcohol.
- Llevando puesto la ropa coloreada, la ropa de algodón y guardando su camisa en - desierta los nómadas no llevan puesta toda aquella ropa para nada.

Escucha a tu supervisor.

## **WEEKLY TOOLBOX TALK**

Job Number: \_\_\_\_\_

Job Name: \_\_\_\_\_ Date: \_\_\_\_\_

Superintendent: \_\_\_\_\_ Employee #: \_\_\_\_\_

Site Specific Topics: \_\_\_\_\_

Crew Safety Recommendations: \_\_\_\_\_

Reviewed M.S.D.S # \_\_\_\_\_ Subject: \_\_\_\_\_

Meeting Attended By:  
Employee / Empleado                          Signed / Firma                          Emp. # / Empleado #

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Supervisor/Foreman Signature: \_\_\_\_\_