

HEAT-RELATED ISSUES

Heat-related illnesses are becoming more recognized as a major health issue. Of course, the more energy you expend on a hot day, the more you notice the temperature and the discomfort of working in a hot environment. But, what most people do not realize is that the temperature is only half of the cause of heat-related illnesses. The overall measure is called the heat index. This number is established by combining the effects of both heat and humidity. For example, you could be working outside in a temperature of 80 degrees with a humidity of 65% and find that you are working in a heat index that places you in the extreme danger zone. You should not let the temperature alone put you on alert; you need to pay attention to your body and your supervisor and take the precautions they tell you to take.

The more active you are the greater the impact heat and humidity will have on you. You need to remember you must get used to working in the heat. This is called acclimatization and is something the company will have you do before you are permitted to work a full day in a hot environment. In addition you need to drink adequate water and take required rest breaks in a cool area. And again, listen to your body. If you begin to feel light headed or nauseous tell your supervisor immediately! Some of the effects of heat are discussed below.

Heat stroke is life threatening. Your temperature control system, which produces sweat to cool the body, will stop working. Brain damage can occur if the body is not cooled quickly. If the body temperature is very high, pupils are constricted, and the skin is hot and wet or dry and red, suspect heat stroke. First, call for help. Then remove the victim from heat to a cooler place. Cool victims fast—immerse the individual in a cool bath or wrap him or her in wet sheets. If possible, direct a fan over the individual's body. Care for shock. Give nothing by mouth.

Heat exhaustion is less dangerous than heat stroke and typically occurs when body fluids are lost through heavy sweating. Fluid loss causes blood flow to decrease in the vital organs, resulting in a form of shock. With heat exhaustion, sweat does not evaporate as it should, either because of high humidity or too many layers of clothing. As a result, the body is not cooled effectively. If the victim has cool, wet, pale skin; the pupils are dilated; and the body temperature is normal or lower, suspect heat exhaustion. Have the victim lie on his or her back, feet elevated. Loosen or remove clothing. Cool but do not chill the victim; fan and apply cold packs or wet towels. If the victim is conscious, give one-half glassful of water every 15 minutes.

Sunburn is caused by excessive exposure to the sun's ultraviolet rays. Up to 90% of skin aging is caused by the sun. When working outside for long periods of time, workers should protect skin with a minimum of SPF 15 and drink plenty of water to keep hydrated.

The information contained in this Toolbox Talk is intended as a guide for you to communicate basic safety information to your employees. It is not intended to provide you with all of the information relevant to this topic. We have attempted to make this material as up to date as possible, but The Association, its members, officers, employees, and members of the Operations and Safety Committee disclaim any responsibility or liability for the accuracy of the information contained herein. Please refer to the OSHA standards or your safety consultant for additional information related to this topic.

TEMAS RELACIONADOS CON EL CALOR

Las enfermedades relacionadas con el calor están siendo cada vez más reconocidas como un tema importante de salud. Desde luego, cuanta más energía gaste usted en un día caluroso, más notará la temperatura y la incomodidad de trabajar en un ambiente caluroso. Pero lo que la mayoría de la gente no se da cuenta es que la temperatura sólo es parte de las causas de las enfermedades relacionadas con el calor. La medición completa se llama índice de calor. Este número se establece combinando los efectos de calor y humedad. Por ejemplo, usted puede estar trabajando afuera, en una temperatura de 80 grados Fahrenheit con una humedad de 65% y darse cuenta de que está usted trabajando con un índice de calor que lo coloca en una zona de peligro extremo. El punto es que usted no debe permitir que solamente la temperatura lo ponga en alerta, usted necesita prestar atención a su cuerpo y a su supervisor y tomar las precauciones que ellos le dicen que tome.

Cuanto más activo esté usted, mayor será el impacto del calor y la humedad sobre usted. Usted necesita recordar que debe acostumbrarse a trabajar en el calor. A esto se le llama aclimatación y es algo que la compañía hará que usted haga antes de que se le permita trabajar un día completo en un ambiente caluroso. Además, usted necesita tomar la cantidad de agua adecuada y hacer los recesos requeridos para descansar en un área fresca. Y, de nuevo, escuche a su cuerpo. Si usted empieza a sentir un ligero mareo o náuseas, comuníquelo a su supervisor ¡Inmediatamente! A continuación se comentan algunos de los efectos del calor.

Insolación pone en riesgo la vida. Su sistema de control de temperatura, que produce sudor para enfriar el cuerpo, dejará de funcionar. Puede ocurrir un daño cerebral si el cuerpo no se enfría rápidamente. Si la temperatura del cuerpo es muy alta, se contraen las pupilas y la piel está caliente y húmeda o seca y roja, sospeche que tiene insolación. Primero, busque ayuda y después quite a la víctima del calor y llévela a un lugar más fresco. Para enfriar a las víctimas rápidamente—sumerja al individuo en un baño frío o envuélvalo en sábanas frías. Si es posible, dirija un ventilador sobre el cuerpo del individuo. Cuide que no se conmocione. No le de nada por la boca.

Golpe de Calor / Deshidratación es menos peligrosa que la insolación y ocurre comúnmente cuando se pierden los fluidos corporales debido a una elevada sudoración. La pérdida de fluidos causa que el flujo sanguíneo disminuya en los órganos vitales, dando como resultado una especie de conmoción o choque. Con la deshidratación, el sudor no se evapora como debe, ya sea por la alta humedad o por demasiadas capas de ropa. Como resultado, el cuerpo no se enfría efectivamente. Si la víctima tiene la piel fría, húmeda y pálida; las pupilas dilatadas y la temperatura corporal es normal o menor, sospeche que existe deshidratación. Recueste a la víctima sobre su espalda con los pies elevados. Afloje o quite la ropa. Enfríe pero no congele a la víctima; coloque un ventilador y aplique paños fríos o toallas húmedas. Si la víctima está consciente, dele medio vaso de agua cada 15 minutos.

Quemaduras por el sol son causadas por la exposición excesiva a los rayos ultravioletas del sol. Hasta un 90% del envejecimiento de la piel es causado por el sol. Cuando se trabaja en exteriores por largos periodos de tiempo, los trabajadores deben proteger su piel con un bloqueador solar de mínimo 15 SPF y beber agua suficiente para mantenerse hidratados.

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	Employee # / Empleado #
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Supervisor/Foreman Signature: _____