

Heat Illness: Recognize It and Act

Enfermedades por calor: reconocerlas y actuar

COMPANY / EMPRESA

PROJECT / PROYECTO

DATE / FECHA

PRESENTED BY / PRESENTADA
POR

Outdoor construction work and heavy lifting can build up body heat faster than you can cool down. New workers and workers returning after time away may need extra time to get used to working in the heat. Heat illness can become serious quickly, so planning, drinking water, and speaking up matter.

Prepare Before Heavy Work

- Check where drinking water, a cool rest area, first aid supplies, and emergency communication are available. Report anything missing before starting heavy outdoor work.
- Talk with the foreman about moving demanding tasks to cooler conditions when possible. Plan rest opportunities and ways to reduce heavy effort, such as sharing loads or using equipment.
- New and returning workers should build up heat exposure and workload gradually. Tell the foreman if you are not yet used to the heat; do not try to prove yourself by pushing through.
- Watch one another during hauling, digging, and other demanding work. Protective clothing can hold heat, so discuss cooling options without removing protection needed for the task.

Drink Water and Watch for Warning Signs

- Drink water regularly instead of waiting until you feel very thirsty. The employer must provide an adequate supply of drinking water; report an empty or inaccessible supply.
- Drinking-water containers must be marked, tightly closable, and equipped with a tap. Do not dip cups into them or use them for anything else.
- Do not drink from outlets marked unsafe. Keep drinking away from toilet rooms and areas exposed to toxic materials, including contaminated work areas.
- Headache, dizziness, nausea, cramps, or unusual weakness can warn of heat illness. Stop work, tell someone, and move to a cooler place for help; do not work through symptoms.

Act Fast When Someone Needs Help

El trabajo de construcción al aire libre y levantar cargas pesadas pueden aumentar el calor del cuerpo más rápido de lo que puede enfriarse. Los trabajadores nuevos y quienes regresan después de una ausencia pueden necesitar más tiempo para acostumbrarse a trabajar con calor. Las enfermedades por calor pueden agravarse rápidamente, por eso importan la planificación, tomar agua y avisar.

Prepararse antes del trabajo pesado

Revisen dónde hay agua potable, un lugar fresco para descansar, suministros de primeros auxilios y medios para pedir ayuda de emergencia. Avisen si falta algo antes de empezar trabajo pesado al aire libre.

Hablen con el capataz sobre hacer las tareas exigentes cuando esté más fresco, cuando sea posible. Planeen oportunidades para descansar y formas de reducir el esfuerzo pesado, como compartir cargas o usar equipo.

Los trabajadores nuevos y quienes regresan deben aumentar poco a poco la exposición al calor y la carga de trabajo. Díganle al capataz si todavía no están acostumbrados al calor; no intenten demostrar su capacidad aguantándolo.

Estén pendientes unos de otros al acarrear materiales, excavar y hacer otros trabajos exigentes. La ropa protectora puede retener calor, así que hablen sobre cómo enfriarse sin quitarse la protección necesaria para la tarea.

Tomar agua y reconocer las señales

Tomen agua con regularidad en vez de esperar a sentir mucha sed. El empleador debe proporcionar suficiente agua potable; avisen si se acaba o no pueden acceder a ella.

Los recipientes de agua potable deben estar identificados, poder cerrarse herméticamente y tener una llave. No metan vasos dentro ni los usen para otra cosa.

No beban de salidas de agua marcadas como no seguras. No tomen bebidas en los baños ni en áreas expuestas a materiales tóxicos, incluidas las zonas de trabajo contaminadas.

El dolor de cabeza, mareo, náuseas, calambres o debilidad fuera de lo normal pueden advertir de una enfermedad por calor. Dejen de trabajar, avisen y vayan a un lugar más fresco para recibir ayuda; no sigan trabajando con síntomas.

Actuar rápido cuando alguien necesita ayuda

- Confusion, collapse, or seizures are emergency warning signs. Call emergency medical services immediately, and begin cooling the person while help is coming.
- Move the person to a cooler place if safe. Use cool water, wet cloths, and moving air to help cool them, and follow emergency dispatcher instructions.
- Stay with the person. Offer water only if they are fully alert and able to swallow; never force a drink on someone confused or unconscious.
- Know how to describe the work location and guide responders in. Prompt medical attention must be planned before work begins, with required first aid support available.

La confusión, el desmayo o las convulsiones son señales de emergencia. Llamen de inmediato a los servicios médicos de emergencia y empiecen a enfriar a la persona mientras llega la ayuda.

Lleven a la persona a un lugar más fresco si es seguro. Usen agua fresca, paños mojados y aire en movimiento para ayudar a enfriarla, y sigan las instrucciones del operador de emergencias.

Quédense con la persona. Ofrezcan agua solo si está completamente alerta y puede tragar; nunca obliguen a beber a alguien confundido o inconsciente.

Sepan cómo describir el lugar de trabajo y guiar al personal de emergencia. La atención médica rápida debe planearse antes de empezar, con el apoyo de primeros auxilios requerido disponible.

WHAT WOULD YOU DO? / ¿QUÉ HARÍA USTED?

While moving materials outdoors, a returning worker becomes dizzy and starts stumbling. They want to finish the load. What would you stop, who would you contact, and how would you help?

Mientras mueve materiales al aire libre, un trabajador que acaba de regresar se marea y empieza a tambalearse. Quiere terminar la carga. ¿Qué detendrían, a quién avisarían y cómo ayudarían?

Questions for the crew / Preguntas para el equipo

1. Where can we get drinking water and cool down?
2. Which symptoms mean stop work and get help?
3. How can we ease new or returning workers into hot work?

¿Dónde podemos conseguir agua potable y refrescarnos?

¿Qué síntomas indican que debemos dejar de trabajar y buscar ayuda?

¿Cómo podemos ayudar a los trabajadores nuevos o que regresan a adaptarse al trabajo con calor?

Plan for heat, watch each other, and act before symptoms get worse.

Prepárense para el calor, cuidense unos a otros y actúen antes de que empeoren los síntomas.

Sources / Fuentes: OSH Act 5(a)(1), General duty clause; 29 CFR 1926.50, Medical services and first aid; 29 CFR 1926.51, Sanitation

Drafted with AI for review by a competent person. Clever Rook writes from the official regulation text it cites, but it doesn't know your site. Check it against your conditions and your company's safety program before use. Not legal advice.

Heat Illness: Recognize It and Act

COMPANY / EMPRESA

PROJECT / PROYECTO

DATE / FECHA

REVIEWED BY (COMPETENT PERSON) / REVISADA POR (PERSONA COMPETENTE)

REVIEW DATE / FECHA DE REVISIÓN

#	NAME (PRINT) / NOMBRE	SIGNATURE / FIRMA	COMPANY / EMPRESA
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			