



HEAT STRESS - A KILLER

July 2006 - Kern County California Four People Die from Heat Related Causes

Working In a Hot Environment, Be Aware and Protect Yourself

<p>Protect Yourself Heat Stress</p>  <p>When the body is unable to cool itself by sweating, several heat-induced illnesses such as heat stress or heat exhaustion and the more severe heat stroke can occur, and can result in death.</p> <p>Factors Leading to Heat Stress High temperature and humidity; direct sun or heat; limited air movement; physical exertion; poor physical condition; some medicines; and inadequate tolerance for hot workplaces.</p> <p>Symptoms of Heat Exhaustion</p> <ul style="list-style-type: none"> • Headaches, dizziness, lightheadedness or fainting. • Weakness and moist skin. • Mood changes such as irritability or confusion. • Upset stomach or vomiting. <p>Symptoms of Heat Stroke</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dry, hot skin with no sweating. • Mental confusion or losing consciousness. • Seizures or convulsions. <p>Preventing Heat Stress</p> <ul style="list-style-type: none"> • Know signs/symptoms of heat-related illnesses; monitor yourself and coworkers. • Block out direct sun or other heat sources. • Use cooling fans/air-conditioning; rest regularly. • Drink lots of water; about 1 cup every 15 minutes. • Wear lightweight, light colored, loose-fitting clothes. • Avoid alcohol, caffeinated drinks, or heavy meals. <p>What to Do for Heat-Related Illness</p> <ul style="list-style-type: none"> • Call 911 (or local emergency number) at once. <p>While waiting for help to arrive:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Move the worker to a cool, shaded area. • Loosen or remove heavy clothing. • Provide cool drinking water. • Fan and mist the person with water. 	<p>Protéjase del Estrés por calor</p>  <p>Cuando el cuerpo no puede bajar su temperatura mediante el sudor, pueden ocurrir varias enfermedades debido al calor, tales como estrés o agotamiento por calor e insolación o golpe de calor, las cuales pueden resultar en la muerte.</p> <p>Factores que llevan al estrés por calor Alta temperatura y humedad, calor o sol directo, movimiento limitado de aire, esfuerzo físico, pobre condición física, algunas medicinas y tolerancia inadecuada para lugares de trabajo calurosos.</p> <p>Síntomas de agotamiento por calor</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dolores de cabeza, mareos, vértigo o desmayo. • Debilidad y piel húmeda. • Cambios de humor como irritabilidad o confusión. • Náuseas o vómitos. <p>Síntomas de insolación</p> <ul style="list-style-type: none"> • Piel seca y caliente sin sudor. • Confusión mental o pérdida de conocimiento. • Convulsiones o ataques. <p>Evita el estrés por calor</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conozca las señales y los síntomas de las enfermedades relacionadas al calor; obsérvese a sí mismo y a sus colegas. • Bloquee el sol directo u otras fuentes de calor. • Utilice ventiladores (abánicos) o aire acondicionado; descanse con regularidad. • Beba mucha agua, como 1 taza cada 15 minutos. • Vístase con ropa ligera, de colores claros y no ajustada. • Evite el alcohol, bebidas con cafeína o comidas pesadas. <p>Qué hacer en caso de enfermedades relacionadas al calor</p> <ul style="list-style-type: none"> • Llame al 911 (u otro número local para emergencias) inmediatamente. <p>Mientras espera por ayuda:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mueva a la persona a un lugar fresco y sombreado. • Sueltele o quítele la ropa pesada. • Ofrezcale agua fresca para beber. • Abaníque y rocíe con agua a la persona.
---	---

If You Have Any Questions or Need Assistance Contact Your CompWest

Loss Control Consultant

A Safety Service of CompWest Insurance Company

WWW.COMPWESTINSURANCE.COM