Heat Illness Prevention

Heat Exhaustion

Heat exhaustion can quickly develop into heat stroke, which can lead to organ failure, coma, or even death.

- Nausea/vomiting
- Fast heartbeat
- Sweaty skin
- Headache
- Weakness
- Dizziness
- Cramps

Heat Stroke

- High body temperature
- Little/no sweating
- Red, hot, dry skin
- Rapid heartbeat
- Convulsions
- Confusion
- Fainting

Seek medical attention if you experience these symptoms.

In Case of Emergency

- Remember: **WATER, SHADE, REST.**
- **Call 9-1-1** and **notify the supervisor.**
- Move the person to the shade.
- Lower their body temperature:
  - Respectfully help remove outer clothing layers.
  - Fan them gently.
  - Sponge or spray with cool water.
- If the person is conscious and not vomiting, provide small amounts of water.
- **NEVER** leave the person alone.

Reduce Your Risk

- Drink enough water.
  - Thirsty = dehydrated
  - Monitor pee color and smell
  - Limit alcohol intake
- Wear loose-fitting, light-colored clothing to work.
- Take a cool shower.
- Sleep in a cool room.

UCDAVIS
Western Center for
Agricultural Health and Safety

Prevención de Enfermedades Causadas por el Calor

Agotamiento por Calor

El agotamiento por calor puede convertirse rápidamente en golpe de calor. Eso puede causar falla de los órganos, coma, o hasta la muerte.

- Nausea/Vómitos
- Latidos rápidos del corazón
- Piel sudorosa
- Dolor de cabeza
- Debilidad
- Mareo
- Calambres

Insolación/Golpe de Calor

- Temperatura corporal alta
- Poca o ninguna sudoración
- Piel roja, caliente y seca
- Latidos rápidos del corazón
- Convulsiones
- Confusión
- Desmayo

Si tiene alguno de los síntomas busque asistencia médica.

En Caso de Emergencia

- Recuerde: **AGUA**, **SOMBRA** Y **DESCANSO**.
- **Llame al 9-1-1 y avise al supervisor.**
- Mueva a la persona a la sombra.
- Baje la temperatura corporal:
  - Respetuosamente ayude a quitar las capas exteriores de ropa.
  - Abanique suavemente.
  - Rocíe un poco de agua, o pase una esponja con agua fría en la cara.
- Si la persona está consciente y no está vomitando, proporcione pequeñas cantidades de agua.
- **NUNCA** deje a la persona sola.

Reduzca su Propio Riesgo

- Tome suficiente agua.
  - Tener sed = deshidratado
  - Monitoree el color y el olor de la orina
  - Limite el consumo de alcohol
- Use ropa suelta y de colores claros para trabajar.
- Tome una ducha fría.
- Duerma en una habitación fresca.

UCDAVIS
Western Center for
Agricultural Health and Safety