



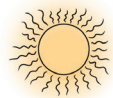
Heat Illness Prevention

Heat Exhaustion

Heat Stroke

In Case of Emergency

Reduce Your Risk



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



High body temperature

Little/no sweating

Red, hot, dry skin

Fast heartbeat

Convulsions

Confusion

Fainting

Seek medical attention if you experience these symptoms.

- ➔ 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.

- ➔ 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.



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



Si tiene alguno de los síntomas busque asistencia médica.

Insolación/Golpe de Calor

Temperatura corporal alta

Poca o ninguna sudoración

Piel roja, caliente y seca

Latidos rápidos del corazón

Convulsiones

Confusión

Desmayo



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.