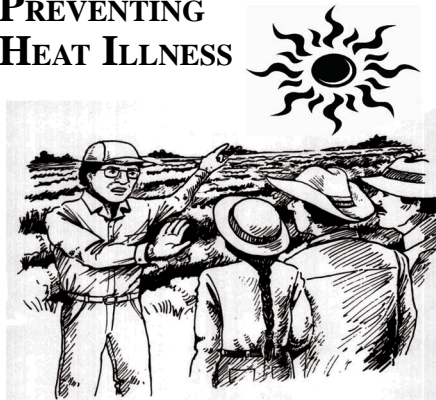


PREVENTING HEAT ILLNESS



Our company is concerned about the effects of heat, and we want you to be too. Your body's natural reactions to heat can reduce your comfort, safety, health, and performance. Heat stress is greatest when you are working hard and the weather is hot, but it builds up even under ordinary conditions and affects most people before they notice. Please review this information on how to prevent heat illness.

BODY HEAT GAIN AND LOSS

Your body has ways of gaining or losing heat to maintain a "normal" 98.6-degree temperature. We generate heat, usually more than needed, when active. Harder work builds body heat faster, and hot or humid weather slows the release of excess heat. To get rid of heat, your body sends more blood to outer vessels, and your sweat glands produce sweat that carries heat through to the skin surface.

These processes leave less blood and water available to serve your muscles, brain, and other organs.



HEAT ILLNESS SYMPTOMS

Prolonged sweating can make you more likely to experience increasingly severe symptoms

of "heat illness" – general discomfort, loss of coordination and stamina, weakness, poor concentration, irritability, muscle pain and cramping, fatigue, blurry vision, headache, dizziness, nausea, confusion, and unconsciousness.



Produced by California agricultural trade associations and the UC Berkeley College of Natural Resources. Major funding provided by USDA through the Western Center for Risk Management Education.

HOW TO REDUCE HEAT STRESS

1. The best way to reduce heat stress risks is to steadily replenish the water you lose as you sweat. Drinking small amounts frequently is more effective than drinking large amounts less often. **2.** Don't wait until you're thirsty to drink. Most people do not feel thirsty until their fluid loss is already affecting them. **3.** If you notice heat illness symptoms in yourself or a co-worker, please rest to stop generating heat, find shade if possible, loosen clothing, get fluids, fan the body with any item available (such as cardboard or a towel), and tell your supervisor. **4.** If the person has lost a lot of fluid, there may be a serious risk of heat stroke – a



life-threatening emergency. Don't let it get this far! But if it does, seek medical help right away.

PREVENGA LAS ENFERMEDADES POR EL CALOR



Nuestra compañía se preocupa por los efectos del calor y queremos que usted también preste atención. La forma en que el cuerpo reacciona al calor puede afectar su bienestar, seguridad, salud y desempeño. El estrés por el calor es mayor cuando trabaja arduamente y el clima es caluroso, pero se da también bajo condiciones normales y afecta a la mayoría de personas antes de que lo noten. Por favor repase esta información que le ayudará a prevenir las enfermedades a causa del calor.

AUMENTO Y PÉRDIDA DEL CALOR CORPORAL

El cuerpo tiene maneras de aumentar o reducir el calor para mantener una temperatura “normal” de 98.6 grados. Normalmente generamos más calor de lo necesario cuando estamos activos. El trabajo más pesado aumenta el calor del cuerpo con más rapidez, y el clima caluroso o húmedo retarda la liberación del exceso de calor. Para eliminar calor, el cuerpo envía más sangre a los vasos sanguíneos en la superficie y las glándulas sudoríparas producen sudor que saca el calor a la superficie de la piel. Estos procesos dejan menos sangre y agua disponibles para el funcionamiento de los músculos, cerebro y otros órganos.



SÍNTOMAS DE TRASTORNOS POR EL CALOR

Sudar por mucho tiempo puede aumentar el riesgo de que tenga síntomas severos de enfermedades por el calor: malestar general, pérdida de coordinación y vitalidad, debilidad, falta de concentración, irritabilidad, dolores musculares y calambres, fatiga, visión borrosa, dolor de cabeza, mareos, náusea, confusión y pérdida del conocimiento.



Producido por las asociaciones de comercio agrícola de CA y el Colegio de Recursos Naturales de la UC Berkeley. Fondos proporcionados por el USDA, a través del Centro Occidental de Educación sobre el Manejo de Riesgos.

CÓMO REDUCIR EL ESTRÉS POR EL CALOR

1. La mejor manera de reducir el riesgo del estrés por el calor es reponer lentamente el agua que pierde al sudar. Lo mejor es beber un poco de agua frecuentemente que beber mucha agua menos seguido.
2. No espere a tener sed para beber. La mayoría de las personas no sienten sed sino hasta que la pérdida de líquidos comienza a afectarles.
3. Si nota que usted o un compañero tiene algún síntoma de enfermedades por el calor, deje de trabajar, busque un lugar con sombra, aflójese la ropa, beba líquidos, ventílese con lo que pueda, (un cartón o una toalla), y avísele a su supervisor.
4. Si la persona ha perdido mucha agua, puede correr el riesgo de sufrir de insolación lo cual puede ser fatal. ¡No deje que esto ocurra! Pero si sucede, busque ayuda médica de inmediato.

