

PREVENTING HEAT-RELATED ILLNESS

- Drink a lot of water, about 1 cup every 15 minutes.
- Know the signs/symptoms of heat-related illness; monitor yourself and co-workers.
- Block out direct sun or other heat sources.
- Use cooling fans/air-conditioning; rest regularly.
- Wear lightweight, light colored, loose-fitting clothes.
- Avoid alcohol, caffeinated drinks, or heavy meals.



Washington State Department of
Labor & Industries
Division of Occupational Safety and Health

www.Lni.wa.gov/Safety 1-800-423-7233

HEAT STROKE – A Medical Emergency

What happens to the body:

Dry, pale skin, sweating may still be present; hot, red skin (looks like a sunburn); mood changes; irritability, confusion, and not making any sense; seizures or fits, and collapse (will not respond).

What should be done:

- Call for emergency help (ambulance or 911.)
- Move the person to a cool, shaded area. Don't leave the person alone. Lay him on his back and if the person is having seizures, remove objects close to him so he won't hit them. If the person is sick to his stomach, lay him on his side.
- Remove heavy and outer clothing.
- Have the person drink small amounts of cool water if he is alert enough to drink anything and not feeling sick to his stomach.
- Try to cool the person by fanning him or her. Cool the skin with a cool spray mist of water, wet cloth, or wet sheet.
- If ice is available, place ice packs in armpits and groin area.

HEAT EXHAUSTION

What happens to the body:

Headaches, dizziness, or light-headedness, weakness, mood changes, irritability or confusion, feeling sick to your stomach, vomiting, fainting, decreased and dark-colored urine, and pale, clammy skin.

What should be done:

- Move the person to a cool, shaded area. Don't leave the person alone. If the person is dizzy or light-headed, lay him on his back and raise his legs about 6-8 inches. If the person is sick to his stomach, lay him on his side.
- Loosen and remove heavy clothing.
- Have the person drink some cool water (a small cup every 15 minutes) if he is not feeling sick to his stomach.
- Try to cool the person by fanning him. Cool the skin with a cool spray mist of water or wet cloth.
- If the person does not feel better in a few minutes call for emergency help (ambulance or 911.)

If heat exhaustion is not treated, the illness may advance to heat stroke.

PUBLICATION F417-218-909 [02-2014]

PREVENGA LAS ENFERMEDADES RELACIONADAS CON EL CALOR

- Beba mucha agua, al menos 1 taza cada 15 minutos.
- Conozca los síntomas de las enfermedades relacionadas con el calor; obsérvese usted y a sus colegas.
- Protéjase del sol directo u otras fuentes de calor.
- Utilice ventiladores (abanicos) o aire acondicionado; tome descansos frecuentes.
- Vístase con ropa ligera, de colores claros y no ajustada.
- Evite el alcohol, bebidas con cafeína o comidas pesadas.



www.Seguridad.Lni.wa.gov 1-800-423-7233

LA INSOLACION – Una Emergencia Médica

Que le sucede al cuerpo:

Piel pálida y seca, puede haber sudor, piel caliente y ruborosa (parece quemada por el sol), cambios de humor, irritabilidad, confusión y no tiene sentido, convulsiones o ataques, y colapsos (la persona no responde.)

Que se debe hacer:

- Llame por ayuda inmediatamente (ambulancia o al 911.)
- Mueva la persona a un lugar fresco y con sombra. No deje a la persona sola. Acuéstela boca arriba y si la persona está teniendo convulsiones, remueva cualquier objeto cercano para que no los golpee. Si la persona tiene malestar estomacal acuéstela de lado.
- Remueva cualquier ropa pesada y de exterior.
- Haga que la persona beba pequeñas cantidades de agua fresca si la persona está lo suficientemente alerta como para tomar algo y no tiene malestar estomacal.
- Abanique a la persona para refrescarle. Refrésquele la piel con un rocío de agua fresca, un paño o una sábana mojada.
- Si hay hielo disponible, coloque bolsas con hielo debajo de las axilas y en la ingle.

AGOTAMIENTO POR EL CALOR

Que le sucede al cuerpo:

Dolor de cabeza, mareos, debilidad, cambios de humor, irritabilidad, o confusión, malestar estomacal, vómito, desmayo, reducción y oscurecimiento de la orina, y piel pálida y húmeda.

Que se debe hacer:

- Mueva la persona a un lugar fresco y con sombra. No deje a la persona sola. Si la persona está mareada, acuéstela boca arriba y levántele las piernas aproximadamente 6-8 pulgadas. Si la persona tiene malestar estomacal, acuéstela de lado.
- Afloje y remueva ropa pesada.
- Haga que la persona tome un poco de agua fresca (un vaso pequeño cada 15 minutos) si no tiene malestar estomacal.
- Abanique a la persona para refrescarle. Refrésquele la piel con un rocío de agua fresca o un paño mojado.
- Si la persona no se siente mejor en unos minutos, llame por ayuda inmediatamente (ambulancia o al 911.)

(Si el agotamiento por calor no es tratado, esta condición puede avanzar a una insolación.)

PUBLICACIÓN F417-218-909 [02-2014]