

SAFETY TRAINING FOR AGRICULTURAL WORKERS

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 or when you are wearing personal protective equipment that interferes with your body's ability to shed heat and can affect you before you notice.

BODY HEAT GAIN AND LOSS

Your body regulates itself to maintain a normal temperature. When active, we generate heat, usually more than needed. If you are working in hot weather using personal protective equipment like protective garments that cover large areas, your body may be unable to cool itself effectively.

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 nourish your muscles, brain, and other organs.

HEAT ILLNESS SYMPTOMS

Prolonged sweating can make you more likely to experience:

- general discomfort
- loss of coordination and stamina
- weakness
- poor concentration
- irritability
- muscle pain and cramping
- fatigue
- blurry vision
- headache
- dizziness
- nausea
- confusion
- unconsciousness

HOW TO REDUCE HEAT STRESS

- If you feel you need to, rest in shade provided by your employer.
- Reduce heat stress risks by steadily replenishing the water you lose as you sweat. Drinking small amounts frequently is more effective than drinking large amounts less often.
- Don't wait until you're thirsty to drink. Most people do not feel thirsty until their fluid loss is already affecting them.
- If you are using personal protective equipment that covers large areas of the body, be extra careful and extra aware of the need to replenish water.
- If you notice heat illness symptoms in yourself or a co-worker, please rest to stop generating heat, find shade, loosen clothing, get fluids, fan the body with any item available (such as cardboard or a towel), and tell your supervisor.
- 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.



Produced by Farm Employers Labor Service (FELS®)
2600 River Plaza Drive, Suite 300, Sacramento, CA 95833-3377 • 1-800-753-9073.



FELS
Farm Employers Labor Service
California Farm Bureau

Serving Agricultural Employers since 1970

PRESENTA:
CATEGORIA: **PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES
POR CALOR**

ENTRENAMIENTO DE SEGURIDAD PARA TRABAJADORES AGRÍCOLAS

PREVENIR LAS ENFERMEDADES RELACIONADAS CON EL CALOR



Nuestra compañía está preocupada por los efectos del calor, y queremos que usted también lo esté. Las reacciones naturales de su cuerpo al calor pueden reducir su comodidad, seguridad, salud y rendimiento. El estrés por calor es mayor cuando se trabaja duro y el clima es caluroso, pero se acumula incluso en condiciones normales o cuando se usa un equipo de protección personal que interfiere con la capacidad de su cuerpo para eliminar el calor y puede afectarlo antes de que lo note.

GANANCIA Y PÉRDIDA DE CALOR CORPORAL

Su cuerpo se regula a sí mismo para mantener una temperatura normal. Cuando estamos activos, generamos calor, generalmente más del necesario. Si está trabajando en un clima caluroso utilizando equipo de protección personal, como prendas protectoras que cubren grandes áreas, es posible que su cuerpo no pueda enfriarse de manera efectiva.

Trabajo pesado genera más calor corporal más rápido, y el clima caliente o húmedo retrasa la expulsión de calor excesivo. Para deshacerse del calor, su cuerpo envía más sangre a los vasos sanguíneos externos, y las glándulas sudoríparas producen sudor que transmite calor a la superficie de la piel. Estos procesos dejan menos sangre y agua disponible para nutrir sus músculos, cerebro y otros órganos.

SÍNTOMAS DE ENFERMEDADES RELACIONADAS CON EL CALOR

La sudoración prolongada puede hacer sea más probable que experimente:

- malestar general
- pérdida de coordinación y resistencia
- debilidad
- falta de concentración
- irritabilidad
- dolor y calambres musculares
- fatiga
- visión borrosa
- dolor de cabeza
- mareos
- náuseas
- Confusión
- pérdida del conocimiento



CÓMO REDUCIR EL ESTRÉS POR CALOR

- Si siente que necesita descansar, descanse en la sombra proporcionada por su empleador.
- Reduzca los riesgos de estrés por calor reponiendo constantemente el agua que pierde al sudar. Beber pequeñas cantidades con frecuencia es más efectivo que beber cantidades grandes con menos frecuencia.
- No espere hasta que tenga sed para beber agua. La mayoría de las personas no sienten sed hasta que la pérdida de fluidos ya los está afectando.
- Si está utilizando equipo de protección personal que cubre grandes áreas del cuerpo, tenga mucho cuidado y sea más consciente de la necesidad de reponer agua.
- Si nota síntomas de enfermedad por calor en usted o en un compañero de trabajo, descanse para dejar de generar calor, busque sombra, afloje la ropa, tome líquidos, abanique el cuerpo con cualquier objeto disponible (como cartón o una toalla) y avísele a su supervisor.
- Si la persona ha perdido una gran cantidad de líquido, puede haber un riesgo grave de golpe de calor, una emergencia que pone en peligro la vida.
- ¡No deje que llegue tan lejos! Pero si lo llega, busque ayuda médica de inmediato.

Producido por Farm Employers Labor Service (FELS)
2600 River Plaza Drive, Suite 300, Sacramento, CA 95833-3377 ♦ 1-800-753-9073.