

# WORKING IN HOT CONDITIONS

## **Heat stress is serious. Here are some symptoms to watch for:**

- Headache, Dizziness or Lightheadedness
- Weakness
- Mood Changes (Irritability, Confusion)
- Upset Stomach, Vomiting
- Decreased or Dark-colored Urine
- Fainting or Passing Out
- Pale, Clammy Skin

## **Protect yourself and your co-workers from heat related hazards:**

- Build up tolerance to heat slowly
- Drink plenty of cool water
- Take frequent, short breaks in cool, shaded areas if needed
- Avoid eating large meals before working in hot environments
- Avoid alcohol and caffeine

**High Temperatures + High Humidity + Physical Work = Heat Stress**



## **Estrés por calor es grave. Aquí están algunos de los síntomas para observar:**

- Dolor de cabeza, Mareos
- Debilidad
- Cambios de humor (irritable, confundido)
- Dolor de estomago, Vomitar
- Orina de color oscuro
- Desmayo o colapso
- Piel mojada o pálida

## **Protejerse a sí mismo y a los otros trabajadores por los peligros del calor:**

- Aumente su tolerancia al calor muy lentamente
- Tome bastante agua fría
- Tome descansos frecuentes en un lugar fresco con sombra si es necesario
- Evite comer mucho antes de trabajar en el calor
- Evite alcohol y cafeína

**Temperaturas Altas + Humedad Alta + Trabajo Físico = Estrés del Calor**

# TRABAJAR EN SITUACIONES CALUROSAS