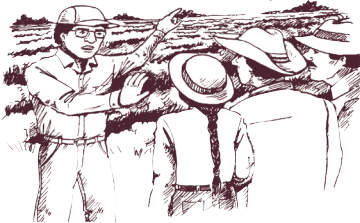


HEAT CAN HARM YOU



When working, your body produces heat that can make you uncomfortable and unsafe. You normally release heat, fastest by sweating, but sometimes not enough. Keeping extra heat inside and losing water as sweat are both dangerous.

- The harder you work, the faster you build body heat.
- Releasing heat is slower when the air is hot, humid, or still.
- “Heat stress” often affects people before they notice it.

REDUCING HEAT BUILD-UP

You can lessen heat stress by cutting the amount of heat you create yourself or absorb from the sun and other sources.

- Resting or working slower allows your body to release heat while not making much more.
- Taking breaks and working in the shade, if possible, keeps sun rays from making you even hotter.
- Blocking rays with a hat, clothing, or other cover also reduces the heat you absorb.



Produced by California agricultural associations and the UC Division of Agriculture and Natural Resources, with support from the USDA Western Center for Risk Management Education.

SWEATING RELEASES HEAT

You get rid of heat fast by sweating. Sweat uses water from the bloodstream, which not only helps cooling but also carries vital nutrients and oxygen through your body. Drinking is important to maintain a safe fluid level.

- You may need to drink one quart or more per hour to replace sweat lost when working hard on a hot day.
- Taking small amounts of fluid frequently is better than larger drinks less often.
- Bodies adjust to work in hot weather by sweating faster after a few days, so take it slowly while you “acclimatize.”

- Drinks with alcohol and caffeine do not help control heat because they cause water loss without sweating.



RESPONDING TO SYMPTOMS

Early signs of too much heat or too little blood include loss of strength, stamina, and concentration. They may advance to cramps, nausea, headache, fainting, and even stroke -- a medical emergency.

- Symptoms get worse if their cause remains, and heat stroke puts life at risk.
- If you feel signs of “heat illness” or notice them in someone else, please help in cooling and notify your supervisor or get other assistance.
- Your good judgment and our company plan can keep heat stress from hurting everyone here.



EL CALOR PUEDE HACERLE DAÑO



Al trabajar, el cuerpo produce calor, haciendo que usted se sienta incómodo e inseguro. Normalmente, el cuerpo se deshace rápidamente del calor al sudar, pero a veces, no pierde suficiente calor. Es peligroso cuando el cuerpo retiene calor y pierde agua al sudar.

- Entre más rápido trabaje, más se acalora el cuerpo.
- El cuerpo pierde calor más lentamente cuando hace calor, hay humedad o no hay viento.
- El estrés por el calor a menudo afecta a las personas antes de que se den cuenta.

REDUZCA LA ACCUMULACIÓN DE CALOR

Usted puede disminuir el estrés por el calor al reducir la cantidad de calor que usted produce o absorbe del sol o de otras fuentes.

- Descansar o trabajar más lento permite que el cuerpo se deshaga del calor, sin producir mucho más.
- Tomar descansos y trabajar en la sombra, si puede, evita que los rayos solares lo acaloren más.
- Protegerse con un sombrero, ropa u otra protección también reduce el calor que su cuerpo absorbe.



Producido por asociaciones agrícolas de California y la Universidad de California DANR, con la ayuda del Centro Occidental de Educación sobre el Manejo de Riesgos del USDA.

SUDAR SACA EL CALOR DEL CUERPO

El cuerpo se deshace rápidamente del calor sudando. El sudor usa agua de la sangre no sólo para ayudar a enfriar, sino también para llevar nutrientes vitales y oxígeno a todo el cuerpo. Es importante beber líquidos para mantener un nivel adecuado de fluidos.

- Cuando trabaja mucho en un día caluroso, quizás necesite beber un cuarto de galón o más por hora para reemplazar el sudor perdido.
- Es mejor beber pequeñas cantidades a menudo que beber bastante líquido con menos frecuencia.
- El cuerpo se acostumbra a trabajar en climas calurosos sudando más rápidamente después de unos días; así que trabaje con calma mientras su cuerpo se acostumbra al calor.
- Las bebidas que contienen cafeína o alcohol no ayudan a controlar el calor porque hacen que usted pierda agua, sin sudar.



QUÉ HACER CUANDO HAY SÍNTOMAS

Las primeras señales de exceso calor incluyen: pérdida de fuerza, energía y concentración. Luego, los síntomas pueden llegar a ser: calambres, náusea, dolor de cabeza, desmayo y hasta un derrame cerebral (embolia) — una emergencia médica.

- Los síntomas empeoran si la situación no cambia; la insolación pone la vida en peligro.
- Si usted o alguien más tiene indicaciones de estrés por el calor, trate de refrescarse o enfriar a la persona, informe a su supervisor o consiga ayuda.
- Su sentido común y el plan de nuestra compañía pueden ayudar a prevenir que alguien resulte afectado por el estrés por el calor.

