



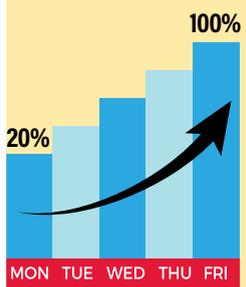
Prevent Heat Illness at Work

Outdoor and **indoor** heat exposure can be dangerous.



Ways to Protect Yourself and Others

Ease into Work. Nearly 3 out of 4 fatalities from heat illness happen during the first week of work.



- ✓ **New** and **returning** workers need to build tolerance to heat (acclimatize) and take frequent breaks.
- ✓ **Follow the 20% Rule.** On the first day, work no more than 20% of the shift's duration at full intensity in the heat. Increase the duration of time at full intensity by no more than 20% a day until workers are used to working in the heat.



Drink Cool Water
Drink cool water even if you aren't thirsty – at least 1 cup every 20 minutes.



Take Rest Breaks
Take enough time to recover from heat given the temperature, humidity, and conditions.



Find Shade or a Cool Area
Take breaks in a designated shady or cool location.



Dress for the Heat
Wear a hat and light-colored, loose-fitting, and breathable clothing if possible.



Watch Out for Each Other
Monitor yourself and others for signs of heat illness.



If Wearing a Face Covering
Change your face covering if it gets wet or soiled. Verbally check on others frequently.

First Aid for Heat Illness

The following are signs of a medical emergency!



- Abnormal thinking or behavior
- Slurred speech
- Seizures
- Loss of consciousness

1 >>

CALL 911 IMMEDIATELY

2 >>

COOL THE WORKER RIGHT AWAY WITH WATER OR ICE

3 >>

STAY WITH THE WORKER UNTIL HELP ARRIVES



Watch for any other signs of heat illness and act quickly. When in doubt, call 911.

If a worker experiences:

- Headache or nausea
- Weakness or dizziness
- Heavy sweating or hot, dry skin
- Elevated body temperature
- Thirst
- Decreased urine output

Take these actions:

- >> Give cool water to drink
- >> Remove unnecessary clothing
- >> Move to a cooler area
- >> Cool with water, ice, or a fan
- >> Do not leave alone
- >> Seek medical care



For more information:
1-800-321-OSHA (6742)
TTY 1-877-889-5627
www.osha.gov/heat

Federal law entitles you to a safe workplace. You have the right to speak up about hazards without fear of retaliation. See www.osha.gov/workers for information about how to file a confidential complaint with OSHA and ask for an inspection.



Iwasan ang Sakit Sanhi ng Init sa Trabaho

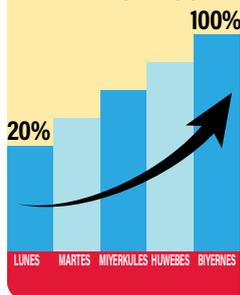
Ang pagkalantad sa init sa **labas** at sa **loob** ay maaaring mapanganib.



OSHA
Pangangasiwa ng
Kaligtasan at Kalugusan
sa Trabaho

Mga Paraan upang Protektahan ang Iyong Sarili at ang Iba

Dahan-dahan sa Trabaho. Halos 3 sa 4 ng mga pagkamatay mula sa sakit sanhi ng init ay nangyayari sa unang linggo ng trabaho.



- ✓ Ang **bago** at bumabalik na mga manggagawa ay kailangang dahan-dahang masanay sa klima (acclimatize) at magpahinga nang madalas.
- ✓ **Sundin ang Patakarang 20%.** Sa unang araw, huwag magtrabaho sa init nang higit sa 20% ng haba ng oras ng trabaho sa buong tindi. Dagdagan ang haba ng oras sa buong tindi nang hindi hihigit sa 20% kada araw hanggang ang mga manggagawa ay masanay sa pagtatrabaho sa init.



Uminom ng Maligamgam na Tubig

Uminom ng maligamgam na tubig kahit hindi ka nauuhaw — hindi bababa sa 1 tasa kada 20 minuto.



Magpahinga

Maglaan ng sapat na oras upang makabawi mula sa init na dulot ng temperatura, kahalumigmigan, at mga kondisyon.



Humanap ng Lilim o Malamig na Lugar

Magpahinga sa nakatalagang malilim o malamig na lokasyon.



Magdamit ayon sa Init

Magsuot ng sombrero at damit na may malumanay na kulay, maluwig, at maaliwalas kung posible.



Bantayan ang Isa't Isa

Subaybayan ang sarili at ang iba para sa mga palatandaan ng sakit sanhi ng init.



Kung Nagsusuot ng Panakip sa Mukha

Palitan ang iyong panakip ng mukha kung ito ay mabasa o madumihan. Kausapin nang madalas ang iba upang kumustahin sila.

Unang Panlunas para sa Sakit sanhi ng Init

Ang sumusunod ay mga palatandaan ng medikal na emerhensiya!



- Hindi normal na pag-iisip o pag-uugali
- Bulol na pagsasalita
- Mga sumpung
- Pagkawala ng malay

1 >>

KAAGAD NA TUMAWAG SA 911

2 >>

AGAD NA PALAMIGIN ANG MANGGAGAWA GAMIT ANG TUBIG O YELO

3 >>

SAMAHAN ANG MANGGAGAWA HANGGANG DUMATING ANG TULONG



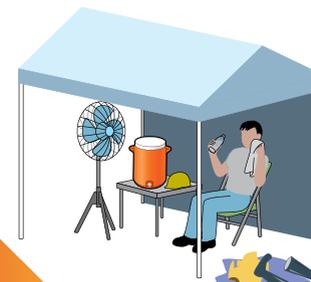
Bantayan ang iba pang mga palatandaan ng sakit sanhi ng init at kumilos nang mabilis. Kapag hindi sigurado, tumawag sa 911.

Kung nakararanas ang manggagawa ng:

- Pananakit ng ulo o pagduduwal
- Panghihina o pagkahilo
- Matinding pagpapawis o mainit at tuyong balat
- Mataas na temperatura ng katawan
- Pagkauhaw
- Pagbawas ang dami ng ihi

Gawin ang mga aksyong ito:

- >> Magbigay ng maligamgam na tubig upang inumin
- >> Magtanggal ng hindi kinakailangang na damit
- >> Lumipat sa malilim o mas malamig na lugar
- >> Magpalamig, gamit ang tubig, yelo, o pamaypay
- >> Huwag iwanan
- >> Humingi ng medikal na pangangalaga



Para sa karagdagang impormasyon:

1-800-321-OSHA (6742)

TTY 1-877-889-5627

www.osha.gov/heat

May karapatan ka sa ligtas na lugar ng trabaho ayon sa pederal na batas. Mayroon kang karapatang magsalita tungkol sa mga panganib nang walang takot ng paghihiganti. Tingnan ang www.osha.gov/workers para sa impormasyon tungkol sa kung paano magsampa ng kumpidensyal na reklamo sa OSHA at humiling ng inspeksyon.