



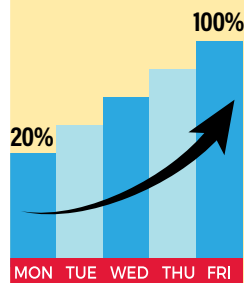
Prevent Heat Illness at Work

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



» **CALL 911 IMMEDIATELY**



» **COOL THE WORKER RIGHT AWAY WITH WATER OR ICE**



» **STAY WITH THE WORKER UNTIL HELP ARRIVES**



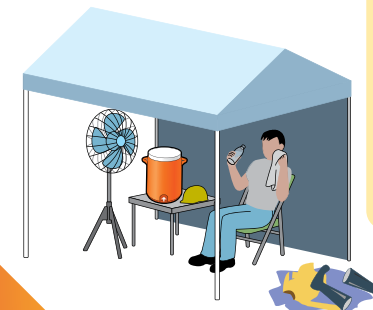
Watch for any other signs of heat illness and act quickly. When in doubt, call 911.

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.



Prevenția problemelor de sănătate provocate de căldura la locul de muncă

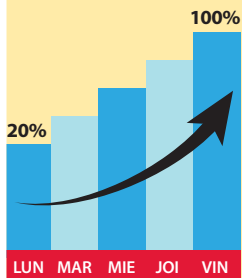
Atât la exterior, cât și la interior, expunerea la căldură poate fi periculoasă.



OSHA[®]
Agenția pentru
sănătatea și securitatea
la locul de muncă

Cum ne putem proteja pe noi și pe ceilalți

Respectați o perioadă de adaptare la locul de muncă. Aproximativ 3 din 4 decese produse pe fondul unei probleme de sănătate din cauza căldurii au loc în prima săptămână de la angajare.



- ✓ **Muncitorii nou veniți și cei care își reiau activitatea după o perioadă** trebuie să își formeze o toleranță la căldură (să se aclimatizeze) și să facă pauze dese.
- ✓ **Respectați regula de 20%.** În prima zi, nu lucrați la intensitate maximă într-un mediu cu temperaturi mari pentru mai mult de 20% din durata turei de muncă. Creșteți intervalul de lucru la intensitate maximă cu cel mult 20% pe zi, până ce muncitorii se obișnuiesc să lucreze la temperaturi mari.



Beți apă rece

Beți apă rece chiar dacă nu vă este sete — cel puțin 1 cană la 20 de minute.



Faceți pauze de odihnă

Acordați-vă destul timp ca să vă reveniți după expunerea la căldură, având în vedere temperatura, umiditatea și condițiile generale.



Găsiți o zonă cu umbră sau mai rece

Pe timpul pauzelor stați într-o zonă umbrasă sau mai rece, special desemnată.



Purtați hainele potrivite pentru condiții de căldură

Purtați pălărie și haine de culoare deschisă, largi pe corp și din materiale care lasă pielea să respire, dacă este posibil.



Fiți vigilenți unul față de celălalt

Urmăriți semnele care ar putea fi legate de o problemă de sănătate din cauza căldurii, atât la dumneavoastră, cât și la ceilalți.



Dacă purtați mască

Schimbați-vă masca imediat ce se umezește sau se murdărește. Controlați starea celorlalte persoane frecvent, prin conversație directă.

Primul ajutor în cazul unor probleme de sănătate din cauza căldurii

Următoarele semne necesită asistență medicală de urgență!



- Raționament sau comportament anormal
- Vorbire greoaie
- Convulsii
- Pierderea cunoștinței



1 >> **SUNAȚI IMEDIAT LA 911**



2 >> **RĂCORIȚI IMEDIAT MUNCITORUL AFECTAT CU APĂ SAU GHEAȚĂ**



3 >> **RĂMÂNEȚI CU MUNCITORUL AFECTAT PÂNĂ LA SOSIREA ASISTENȚEI SPECIALIZATE**



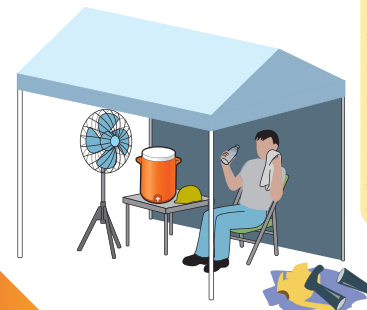
Verificați dacă se manifestă orice alte semne de probleme de sănătate din cauza căldurii și acționați imediat. Dacă aveți îndoieli, sunați la 911.

Dacă un muncitor are aceste simptome:

Durere de cap sau greață
Stare de slăbiciune sau confuzie
Transpirație abundentă sau piele fierbinte și uscată
Temperatură corporală crescută
Sete
Volum redus de urină

Aplicați următoarele măsuri:

- >> Dați-i să bea apă proaspătă
- >> Scoateți hainele în surplus
- >> Deplasați persoana într-o zonă mai rece
- >> Răcoriți persoana cu apă, gheață sau cu ajutorul unui ventilator
- >> Nu lăsați persoana singură
- >> Solicitați asistență medicală



Pentru informații suplimentare:
1-800-321-OSHA (6742)
TTY 1-877-889-5627
www.osha.gov/heat

Conform legislației federale, aveți dreptul la un loc de muncă sigur. Aveți dreptul de a semnala pericolul fără teama de represalii. Consultați www.osha.gov/workers pentru informații despre depunerea unei reclamații confidențiale la OSHA și solicitarea unei inspecții.