



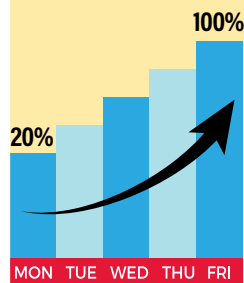
Prevent Heat Illness at Work

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**



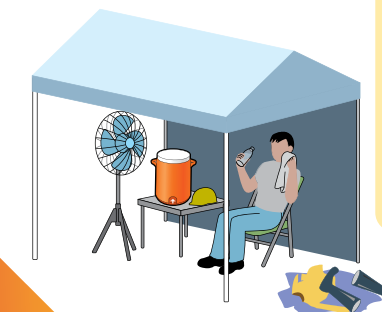
Watch for any other signs of heat illness and act quickly. When in doubt, call 911.

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.



Ngăn ngừa bệnh liên quan đến nhiệt tại nơi làm việc

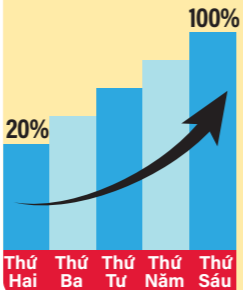
Tiếp xúc với nhiệt ngoài trời và trong nhà có thể nguy hiểm.



OSHA
Cơ quan quản lý an toàn và sức khỏe lao động

Các cách để bảo vệ bản thân và những người khác

Tăng từ từ khối lượng công việc. Gần 3 trong số 4 trường hợp tử vong do bệnh liên quan đến nhiệt xảy ra trong tuần đầu tiên làm việc.



- ✓ Người lao động mới và mới quay lại đi làm cần phát triển khả năng chịu đựng với nhiệt (thích nghi) và thường xuyên nghỉ giải lao.
- ✓ **Tuân theo quy tắc 20%.** Vào ngày đầu tiên, hãy làm việc không quá 20% thời gian của ca làm việc ở cường độ cao nhất trong môi trường nhiệt. Tăng thời gian làm việc ở cường độ cao nhất không quá 20% một ngày cho đến khi người lao động quen với việc làm việc trong môi trường nhiệt.



Uống nước mát

Uống nước mát ngay cả khi bạn không khát — ít nhất 1 cốc mỗi 20 phút.



Nghỉ giải lao

Dành đủ thời gian để phục hồi sau thời gian tiếp xúc với nhiệt có tính đến nhiệt độ, độ ẩm và điều kiện.



Tìm bóng râm hoặc một khu vực mát mẻ

Nghỉ giải lao ở nơi râm mát hoặc mát mẻ được chỉ định.



Mặc trang phục chống nhiệt

Đội mũ và mặc quần áo sáng màu, rộng rãi và thoáng khí nếu có thể.



Trông chừng lẫn nhau

Theo dõi bản thân và những người khác xem có dấu hiệu của bệnh liên quan đến nhiệt không.



Nếu đeo khăn che mặt

Thay khăn che mặt của bạn nếu bị ướt hoặc bẩn. Thường xuyên hỏi thăm để kiểm tra những người khác.

Sơ cứu cho bệnh liên quan đến nhiệt

Sau đây là những dấu hiệu của trường hợp khẩn cấp y tế!



- Suy nghĩ hoặc hành vi bất thường
- Nói nhịu
- Co giật
- Mất ý thức

1 >>

GỌI 911 NGAY LẬP TỨC

2 >>

LÀM MÁT CHO NGƯỜI LAO ĐỘNG NGAY BẰNG NƯỚC HOẶC ĐÁ LẠNH

3 >>

NHỜ MỘT NGƯỜI Ờ CÙNG NGƯỜI LAO ĐỘNG CHO ĐẾN KHI CÓ TRỢ GIÚP



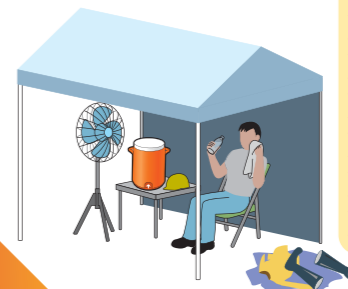
Lưu ý bất kỳ dấu hiệu nào khác của bệnh liên quan đến nhiệt và nhanh chóng hành động. Khi nghi ngờ, hãy gọi 911.

Nếu một người lao động bị:

- Đau đầu hoặc buồn nôn
- Yếu sức hoặc chóng mặt
- Ra mồ hôi nhiều hoặc da khô nóng
- Nhiệt độ cơ thể tăng cao
- Khát nước
- Giảm lượng nước tiểu

Hãy thực hiện các hành động sau:

- >> Cung cấp nước mát để uống
- >> Cởi bỏ quần áo không cần thiết
- >> Di chuyển đến một khu vực mát mẻ hơn
- >> Làm mát bằng nước, đá lạnh hoặc quạt
- >> Đừng để người đó một mình
- >> Tìm kiếm chăm sóc y tế



Để biết thêm thông tin:
1-800-321-OSHA (6742)
TTY 1-877-889-5627
www.osha.gov/heat

Luật liên bang cho phép bạn có một nơi làm việc an toàn. Bạn có quyền lên tiếng về các mối nguy hiểm mà không sợ bị trả thù. Xem www.osha.gov/workers để biết thông tin về cách nộp khiếu nại được bảo mật với OSHA và yêu cầu thanh tra.