



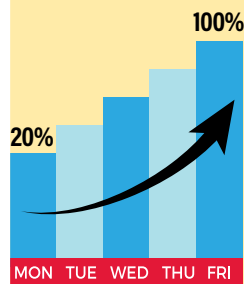
Prevent Heat Illness at Work

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**



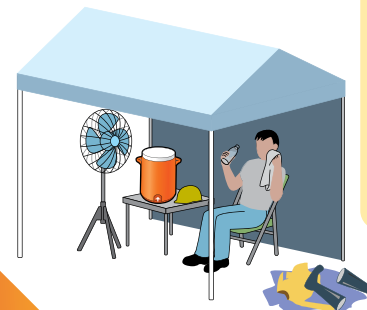
Watch for any other signs of heat illness and act quickly. When in doubt, call 911.

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.

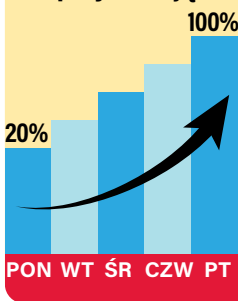


Zapobieganie Udarowi Ciepłemu w Miejsu Pracy

Narażenie na działanie ciepła
na zewnątrz i wewnątrz
pomieszczeń może być
niebezpieczne.

OSHA®
Administracja
Bezpieczeństwa i
Higieny Pracy

Stopniowo Wdrażaj się do Pracy. Blisko 3 z 4
wypadków śmiertelnych spowodowanych udarem
cieplnym mają miejsce w pierwszym tygodniu pracy.



- ✓ Nowi i powracający pracownicy muszą stopniowo budować tolerancję na ciepło (zaaklimatyzować się) i robić częste przerwy.
- ✓ Przestrzegaj zasady 20%. Pierwszego dnia należy intensywnie przepracować nie więcej niż 20% czasu trwania zmiany w cieple. Czas pełnej intensywności pracy należy zwiększać nie więcej niż o 20% dziennie, aż pracownik przyzwyczai się do pracy w upale.



Pij Chłodną Wodę

Pij chłodną wodę, nawet jeśli nie jesteś spragniony — co najmniej 1 szklankę co 20 minut.



Rób Przerwy na Odpoczynek

Poświęć wystarczająco dużo czasu na regenerację sił po pracy w upale, biorąc pod uwagę temperaturę, wilgotność i inne warunki.



Znajdź Cień lub Chłodne Miejsce

Rób przerwy w wyznaczonym zacienionym lub chłodnym miejscu.



Ubierz się Odpowiednio do Pracy w Upale

W miarę możliwości należy nosić okrycie głowy i jasną, luźną, oddychającą odzież.



Pilnujcie Siebie Nawzajem

Monitoruj siebie i innych pod kątem objawów udaru cieplnego.



Jeśli Nosisz Ostonę Twarzy

Zmieniaj osłonę twarzy, gdy się zabrudzi lub będzie mokra. Często nawiązuj werbalny kontakt z innymi, żeby sprawdzić, czy dobrze się czują.

Pierwsza Pomoc w Razie Udaru Ciepłego

Poniższe objawy są oznakami stanu zagrożenia zdrowia!



- Nietypowy tok myślenia lub zachowanie
- Niewyraźna mowa
- Drgawki
- Utrata przytomności

1

» NATYCHMIAST ZADZWOŃ POD NUMER 911

2

» BEZZWŁOCZNIE SCHŁODŹ PRACOWNIKA
WODĄ LUB ŁODEM

3

» POZOSTAŃ PRZY PRACOWNIKU DO CZASU
PRZYBYCIA POMOCY



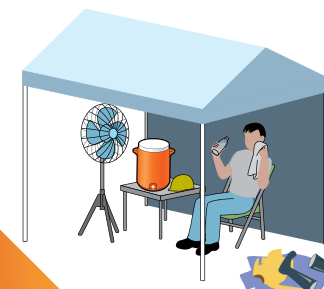
Zwracaj uwagę na wszelkie inne
objawy udaru cieplnego i szybko
podejmuj działania. W razie
wątpliwości dzwoń pod numer 911.

Jeśli pracownik ma poniższe objawy:

- Ból głowy lub nudności
- Poczucie osłabienia lub zawroty głowy
- Obfite pocenie się lub skóra jest gorąca i sucha
- Podwyższona temperatura ciała
- Pragnienie
- Zmniejszone wydalanie moczu

Należy podjąć następujące działania:

- » Podaj chłodną wodę do picia
- » Zdejmij zbędną odzież
- » Przenieś poszkodowanego w chłodniejsze miejsce
- » Schłódź poszkodowanego wodą, lodem, lub wentylatorem
- » Nie zostawiaj poszkodowanego samego
- » Wezwij pomoc medyczną



Więcej informacji:
1-800-321-OSHA (6742)
TTY 1-877-889-5627
www.osha.gov/heat

Prawo federalne uprawnia Cię do bezpiecznego
miejsca pracy. Masz prawo zgłaszać zagrożenia
bez obawy przed odwetem. Informacje o tym, jak
złożyć poufną skargę do OSHA i poprosić o
przeprowadzenie inspekcji, można znaleźć na
stronie www.osha.gov/workers.