



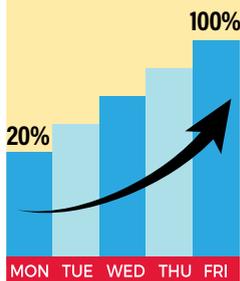
# Prevent Heat Illness at Work

**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](http://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](http://www.osha.gov/workers) for information about how to file a confidential complaint with OSHA and ask for an inspection.



## Prevenção contra doenças por calor no trabalho

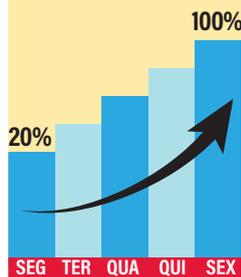
A exposição ao calor **externo** e **interno** pode ser perigosa.



**OSHA**  
Administração de Segurança e Saúde Ocupacional

## Maneiras de proteger a si mesmo e aos outros

**Facilitar o trabalho.** Quase 3 em cada 4 mortes causadas por doenças por calor acontecem durante a primeira semana de trabalho.



- ✓ Funcionários **novos** ou **que retornam** ao trabalho precisam desenvolver tolerância ao calor (aclimatação) e tomar intervalos frequentes.
- ✓ **Siga a regra dos 20%.** No primeiro dia, não trabalhe mais do que 20% do seu turno em intensidade máxima no calor. Aumente o período de intensidade máxima 20% por dia, até se acostumar a trabalhar no o calor.



### Beba água fresca

Beba água fresca mesmo que não estiver com sede — no mínimo um copo a cada 20 minutos.



### Faça intervalos para descanso

Tire tempo suficiente para se recuperar do calor, considerando-se a temperatura, a umidade e as condições do ambiente.



### Encontre uma sombra ou local fresco

Tire intervalos em local apropriado, com sombra ou bem ventilado.



### Vista-se de acordo

Use um chapéu e roupas de cores claras, folgadas e que favoreçam a transpiração, se possível.



### Cuide do seus colegas

Monitore a si mesmo e aos outros para detectar sinais de doenças causadas por calor.



### Quando estiver com o rosto coberto

Troque sua proteção facial sempre que estiver úmida ou suja. Verifique verbalmente seus colegas com regularidade.

## Primeiros socorros para doenças pelo calor

Os seguintes sinais indicam emergência médica!



- Pensamentos ou comportamentos anormais
- Fala arrastada
- Convulsões
- Perda de consciência



1 >> **LIGUE IMEDIATAMENTE PARA O 911**



2 >> **REFRESQUE O FUNCIONÁRIO IMEDIATAMENTE COM ÁGUA OU GELO**



3 >> **AGUARDE COM O FUNCIONÁRIO ATÉ A CHEGADA DO SOCORRO**



**Verifique se há outros sinais de doenças por calor e aja depressa. Em caso de dúvida, ligue para o 911.**

**Se um funcionário apresentar:**

- Dor de cabeça ou náuseas
- Fraqueza ou tontura
- Suor intenso ou pele quente e seca
- Temperatura corporal elevada
- Sede
- Diminuição na produção de urina

**Tome as seguintes ações:**

- >> Ofereça-lhe água fresca para beber
- >> Retire roupas desnecessárias
- >> Leve-o para uma área mais fresca
- >> Refresque-o com água, gelo ou um ventilador
- >> Não o deixe sozinho
- >> Busque assistência médicos



**Para mais informações:**  
**1-800-321-OSHA (6742)**  
**TTY 1-877-889-5627**  
[www.osha.gov/heat](http://www.osha.gov/heat)

A lei federal dá direito a um ambiente de trabalho seguro. Você tem o direito de falar sobre perigos (riscos) sem medo de retaliação. Visite [www.osha.gov/workers](http://www.osha.gov/workers) para mais informações sobre como registrar uma queixa (reclamação) confidencial à OSHA e solicitar uma inspeção.