



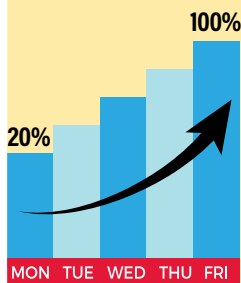
# Prevent Heat Illness at Work

**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**



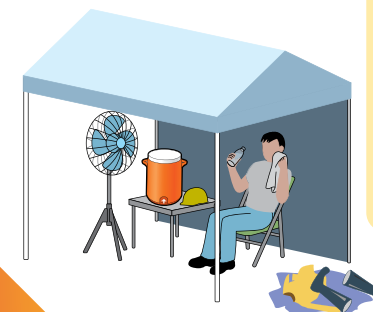
**Watch for any other signs of heat illness and act quickly. When in doubt, call 911.**

**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](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.



## Уникайте Теплових Ударів Під Час Роботи

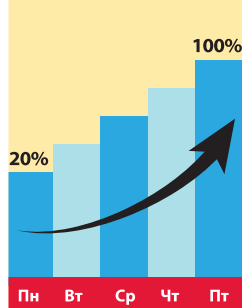
Теплові умови на вулиці та в приміщенні можуть становити небезпеку.



**OSHA**  
Управління з охорони праці у Міністерства праці США

## Як захистити себе та інших

**Приступайте до роботи поступово.** Майже 3 з 4 смертельних випадків від теплового удару стаються протягом першого тижня роботи.



- ✓ **Нові працівники й працівники, які повертаються на роботу після тривалої відсутності,** мають поступово звикати до теплового впливу (акліматизуватися) і робити часті перерви.
- ✓ **Дотримуйтеся правила «20%».** У спеку в перший день працюйте з повним навантаженням лише протягом часу, що становить не більше 20% від тривалості зміни. Збільшуйте тривалість часу роботи з повним навантаженням не більше ніж на 20 % на день, доки працівники не звикнуть працювати у спеку.



### Пийте прохолодну воду

Пийте прохолодну воду, навіть якщо ви не відчуваєте спраги — принаймні одну склянку кожні 20 хвилин.



### Робіть перерви на відпочинок

Приділяйте достатньо часу відновленню після перебування в спекотних умовах, враховуючи температуру, вологість і умови перебування.



### Знайдіть тінисте або прохолодне місце

Робіть перерви у визначеному тінистому або прохолодному місці.



### Одягайтеся відповідним чином

Якщо є змога, носіть капелюх та світлий, вільний і повітропроникний одяг.



### Спостерігайте один за одним

Спостерігайте за собою та іншими й намагайтеся заздалегідь визначити потенційні ознаки теплового удару.



### У разі носіння маски для обличчя

Якщо маска для обличчя намокне або забрудниться, замініть її. Постійно перемовляйтеся з людьми навколо вас, щоб знати їх стан.

## Перша допомога в разі теплового удару

**Нижче наведено ознаки, за яких необхідно надавати невідкладну медичну допомогу!**



- Ненормальне мислення або поведінка.
- Невиразна мова.
- Судоми.
- Утрата свідомості.



1 >> **ВІДРАЗУ ТЕЛЕФОНУЙТЕ 911**



2 >> **НЕГАЙНО ОХОЛОДІТЬ ПРАЦІВНИКА ВОДОЮ АБО ЛЬДОМ**



3 >> **ЗАЛИШАЙТЕСЯ З ПРАЦІВНИКОМ ДО ПРИБУТТЯ ДОПОМОГИ**



**Спостерігайте за появою будь-яких інших ознак теплового удару та дійте швидко. За наявності сумнівів телефонуйте 911.**

**За наявності в працівника наведених нижче ознак:**

головний біль або судоми;  
слабкість або запаморочення;  
сильне потовиділення або гаряча суха шкіра;  
підвищена температура тіла;  
спрага;  
зменшення діурезу.



**уживіть таких заходів:**

- >> дайте постраждалому(-ій) попити прохолодної води;
- >> зніміть із постраждалого(-ої) зайвий одяг;
- >> перемістіть постраждалого(-у) в прохолодне місце;
- >> охолодіть постраждалого(-у) водою, льодом або вентилятором;
- >> не залишайте постраждалого(-у) наодинці;
- >> викличте лікаря.

**По докладну інформацію звертайтеся до нас:**  
**1-800-321-OSHA (6742)**  
**TTY 1-877-889-5627**  
**[www.osha.gov/heat](http://www.osha.gov/heat)**

Федеральне законодавство гарантує вам право на безпечне робоче місце. Ви маєте право розповідати про небезпеку, не боячись наслідків. Відвідайте вебсторінку [www.osha.gov/workers](http://www.osha.gov/workers), де можна знайти інформацію про те, як подавати конфіденційну скаргу в OSHA та вимагати перевірку.