



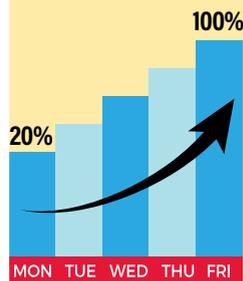
# Prevent Heat Illness at Work

**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**



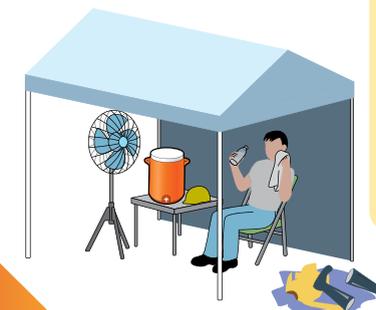
**Watch for any other signs of heat illness and act quickly. When in doubt, call 911.**

**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.



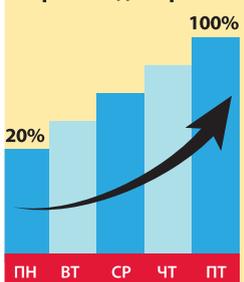
## Предотвращение теплового удара на работе

Воздействие тепла на **открытом воздухе** и в помещении может быть опасным.



## Способы защитить себя и других

**Постепенно приступайте к работе.** Примерно 3 из 4 смертельных случаев от болезней, вызванных перегревом, происходят в течение первой недели работы.



- ✓ **Новым и вернувшимся** рабочим необходимо выработать устойчивость к теплу (акклиматизироваться) и делать частые перерывы.
- ✓ **Следуйте правилу 20%.** В первый день работайте не более 20% продолжительности смены с полной интенсивностью во время жары. Увеличивайте продолжительность работы с полной интенсивностью не более чем на 20% в день, пока рабочие не привыкнут к работе во время жары.



**Пейте прохладную воду**  
Пейте прохладную воду, даже если вы не хотите пить — не реже 1 стакана каждые 20 минут.



**Делайте перерывы для отдыха**  
Учитывая температуру, влажность и условия работы, выделяйте достаточно времени, чтобы восстановиться от жары.



**Найдите тень или прохладное место**  
Делайте перерывы в специально отведенном тенистом или прохладном месте.



**Одевайтесь с учетом жары**  
По возможности надевайте кепку/панаму и светлую, свободную и дышащую одежду.



**Присматривайте друг за другом**  
Следите за собой и окружающими на предмет признаков теплового удара.



**Если вы носите маску для лица**  
Смените маску для лица, если она намочка или испачкалась. Почаще спрашивайте у других, все ли у них в порядке.

## Первая помощь при тепловом ударе

Ниже приведены признаки, требующие неотложной медицинской помощи!



- Ненормальное мышление или поведение
- Невнятная речь
- Судороги
- Потеря сознания



1 >> **НЕМЕДЛЕННО ПОЗВОНТЕ 911**



2 >> **НЕМЕДЛЕННО ОХЛАДИТЕ РАБОЧЕГО ВОДОЙ ИЛИ ЛЬДОМ**



3 >> **ОСТАВАЙТЕСЬ С РАБОЧИМ ДО ПРИБЫТИЯ ПОМОЩИ**



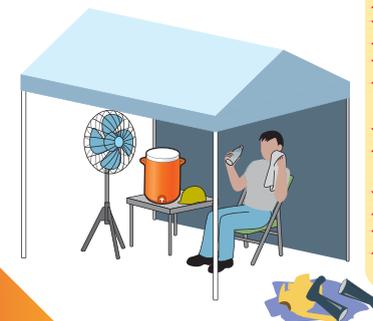
Обращайте внимание на любые другие признаки теплового удара и действуйте быстро. В случае сомнений звоните 911.

Если у работника:

- Головная боль или тошнота
- Слабость или головокружение
- Сильное потоотделение или горячая, сухая кожа
- Повышенная температура тела
- Жажда
- Сокращение количества мочи

Выполните следующие действия:

- >> Дайте выпить прохладной воды
- >> Снимите ненужную одежду
- >> Переместите в более прохладное место
- >> Охладите водой, льдом, или вентилятором
- >> Не оставляйте одного
- >> Обратитесь за медицинской помощью



Для получения дополнительной информации:  
**1-800-321-OSHA (6742)**  
**ТЕЛЕТАЙП 1-877-889-5627**  
[www.osha.gov/heat](http://www.osha.gov/heat)

Федеральный закон дает вам право на безопасное рабочее место. У вас есть право говорить об опасностях, не опасаясь преследования. Посетите веб-сайт [www.osha.gov/workers](http://www.osha.gov/workers) для получения информации о том, как подать конфиденциальную жалобу в OSHA и попросить провести проверку.