



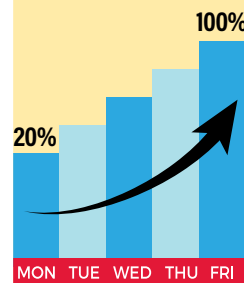
Prevent Heat Illness at Work

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**



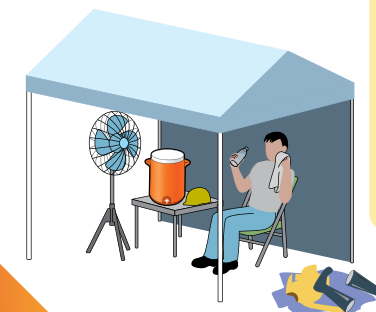
Watch for any other signs of heat illness and act quickly. When in doubt, call 911.

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.



Prévention des maladies et malaises liés à la chaleur sur le lieu de travail

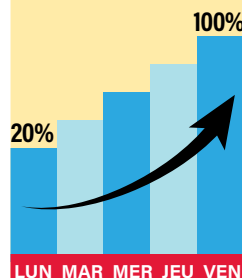
L'exposition à la chaleur à l'extérieur et à l'intérieur peut être dangereuse.



OSHA®
Administration de
la sécurité et de
la santé au travail

Comment se protéger et protéger les autres

Adaptez-vous progressivement au travail. Près de 3 décès sur 4 dus à une maladie liée à la chaleur surviennent au cours de la première semaine de travail.



✓ Les nouveaux travailleurs et les anciens qui reprennent leur travail doivent s'adapter à la chaleur (s'acclimater) et faire des pauses fréquentes.

✓ Suivez la règle des 20%. Le premier jour, ne travaillez pas plus de 20% de la durée du quart de travail à pleine intensité dans la chaleur. Augmentez la durée de travail à pleine intensité de 20% maximum par jour, jusqu'à ce que les travailleurs s'habituent à travailler dans la chaleur.



Boire de l'eau fraîche

Buvez de l'eau fraîche même si vous n'avez pas soif — au moins 1 verre toutes les 20 minutes.



Prendre des pauses

Prenez suffisamment de temps pour vous remettre de la chaleur, compte tenu de la température, de l'humidité et de l'environnement.



Trouver de l'ombre ou un endroit frais

Prendre des pauses dans un endroit ombragé ou frais.



Porter des vêtements adaptés à la chaleur

Portez un chapeau et des vêtements de couleur claire, amples et respirants si possible.



Se surveiller réciproquement

Surveillez, tant vous-même que les autres pour détecter tout symptôme de malaise dû à la chaleur.



Si vous portez un masque

Changez votre masque facial dès qu'il est mouillé ou souillé. Vérifiez l'état des autres fréquemment en maintenant le dialogue.

Premiers secours en cas de malaise lié à la chaleur

Les symptômes suivants sont une urgence médicale!



- Raisonnement ou comportement anormal
- Troubles d'élocution
- Convulsions
- Perte de connaissance

1

» **APPELEZ IMMÉDIATEMENT LE 911**

2

» **REFROIDIR IMMÉDIATEMENT LE TRAVAILLEUR AVEC DE L'EAU OU DE LA GLACE**

3

» **RESTEZ AVEC LE TRAVAILLEUR JUSQU'À L'ARRIVÉE DE L'AIDE**



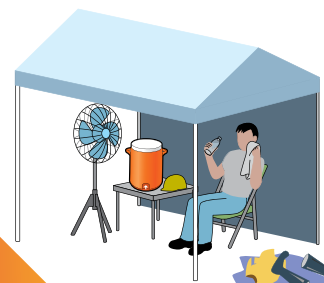
Surveillez tout autre signe de malaise dû à la chaleur et agissez rapidement. En cas de doute, appelez le 911.

Si un travailleur subit:

Maux de tête ou nausées
Faiblesse ou vertiges
Transpiration abondante ou peau chaude et sèche
Température corporelle élevée
Soif
Émission d'urine diminuée

Appliquez les mesures suivantes:

- » Donnez de l'eau fraîche à boire.
- » Enlevez les vêtements inutiles
- » Déplacez-le dans un endroit plus frais
- » Refroidissez son corps avec de l'eau, de la glace ou à l'aide d'un ventilateur
- » Ne le laissez pas seul
- » Appelez un médecin



Pour plus d'informations:

1-800-321-OSHA (6742)

TTY 1-877-889-5627

www.osha.gov/heat

La loi fédérale vous donne droit à un lieu de travail sûr. Vous avez le droit de parler des dangers sans crainte de représailles. Voir www.osha.gov/workers pour des informations sur les modalités de dépôt d'une plainte confidentielle auprès de l'OSHA et de demande d'inspection.