



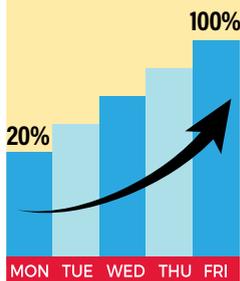
Prevent Heat Illness at Work

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

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.

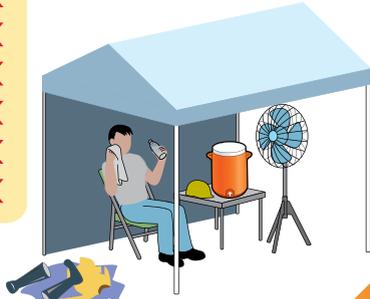
تا دی بیماری دیاں دوجیاں علامتاں نوں نظر وچ رکھوئے چھیتی نال
ایہدے بارے قدم چکو۔ شک دی صورت وچ، 911 تے کال کرو۔

جے کسے مزدور نوں ایہہ شکایت ہووے:

- سر درد یا متلی
- کمزوری یا غنودگی
- بوہتا پسینا آؤنا یا تئی تے خشک جلد
- پنڈے دا بوہتا ودھ درجہ حرارت
- تریہہ
- پیشاب دی گھٹ مقدار

ایہہ اقدام کرو:

- پین لئی ٹھنڈا پانی دیو
- فالتو کپڑے لاه دیو
- ٹھنڈی تھار تے جاؤ
- پانی، برف، یا پکھ نال ٹھنڈا کرو
- کلا ناں چھڈو
- طبی مدد لوو



مزید معلومات لئی:

1-800-321-OSHA (6742)

TTY 1-877-889-5627

www.osha.gov/heat

وفاق قانون تھانوں کم دی محفوظ تھان دا حق دیندا اے۔ تھانوں کسے وی بدلے دی کارروائی دے ڈر دے بغیر خطرے دے اندیشیاں بارے گل کرن دا حق ہینگا اے۔ او ایس ایچ نال خفیہ شکایت درج کرن دی معلومات لئی www.osha.gov/workers نوں ویکھوئے معائنہ کرن دا کہو۔

تا لگن دی بیماری وچ ہنگامی امداد

ہنگامی طبی حالت دیاں علامتاں ایہہ ہن:

- عجیب سوچ یا رویہ
- ٹٹی بھٹی بولی
- بماری دے دورے
- بے ہوشی



1 چھیتی نال 911 تے کال کرو

2 مزدور نوں فٹا فٹ پانی یا برف نال ٹھنڈا کرو

3 امداد پہنچن تیکر مزدور دے نال رہو

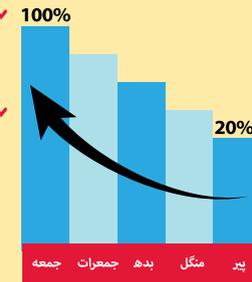


اپنے آپ تے دوجیاں نوں بچاؤن دے طریقے

کم ہولی ہولی کرو۔ لگ بھگ تا لگن نال ہون آلیاں 4 وچوں 3 موتاں کم دے پہلے ہفتے وچ ہوندیاں نیں۔

نوبتے کمرے واپس آن آئے مزدوراں نوں گرمی دے خلاف اپنی برداشت ودھان (ماحول دا عادی بناؤن) تے بوہتے وقف لین دی ضرورت ہوندی اے۔

20% دے اصول تے عمل کرو۔ پہلے دن شفٹ دے پورے وقت وچوں سخت گرمی وچ صرف 20% وقت لئی کم کرو۔ سخت گرمی وچ ہر دہائی کم دا وقت 20% توں بوہتا ناں ودھاؤ، جدوں تیکر او گرمی وچ کم کرن دے عادی ناں ہو جان۔



ٹھنڈا پانی پیو

تھانوں تریہہ ناں وی لگی ہووے، فیر وی گھٹو گھٹ پر 20 منٹاں بعد 1 کپ ٹھنڈا پانی پیو۔

سکون لئی وقف کرو

درجہ حرارت، نمی تے حالات دے مطابق گرمی توں سنبھلن لئی بہتا وقت لوو۔

چھان آلی یا ٹھنڈی تھان لبھو

مقرر کیتی ہوئی چھان آلی یا ٹھنڈی تھان وچ وقف گزارو۔

گرمی دے لحاظ نال کپڑے پاؤ

ٹوپی پاؤ تے جے کر ہو سکتے بلکہ رنگ دے، ڈھیل ڈھال تے ہ وادار کپڑے پاؤ۔

اک دو جے نوں دھیان وچ رکھو

تا لگن دی بیماری دیاں علامتاں ویکھن لئی اپنے آپ تے دوجیاں نوں نظر وچ رکھو۔

جے کر تسبب منہ تے غلاف پاپا ہووے

اپنے منہ دے غلاف نوں گلا یا گندا ہون دی صورت وچ بدل لوو۔

منہ زبانی دوجیاں دی بہتی واری جانچ پڑتال کردے رہو۔



کمرے تا لگن دی بیماری توں بچو

کھلے بند تا لگن آلیاں تھانواں خطرناک ہو سکدیاں نیں۔



OSHA®

یٹا فیس ل ن ش ی پ و ک آ
ہ ت ل ی ہ ڈ ن ی
ن ش ی رٹ س ن م ر ڈ ی