



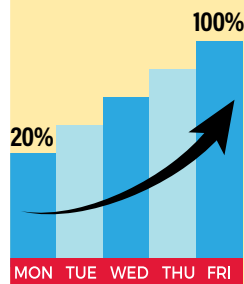
Prevent Heat Illness at Work

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**



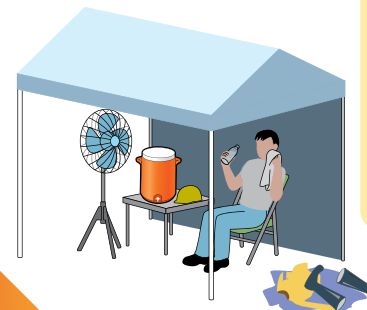
Watch for any other signs of heat illness and act quickly. When in doubt, call 911.

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.



ਕਾਰਜ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਗਰਮੀ ਕਾਰਨ ਬਿਮਾਰ ਪੈਣ ਤੋਂ ਬਚੋ

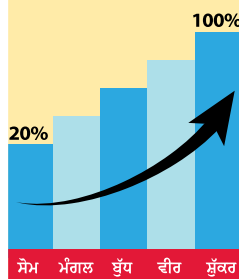
ਬਾਹਰ ਅਤੇ ਅੰਦਰ ਗਰਮੀ ਦਾ ਲਗਾਤਾਰ
ਖਤਰਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।



OSHA
ਵਿਵਸਾਇਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ
ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਬੰਧਨ

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ

ਕੰਮ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਵਧਾਓ। ਗਰਮੀ ਕਾਰਨ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਹਰ 4 ਮੌਤਾਂ ਵਿੱਚੋਂ 3 ਕੰਮ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਹਫ਼ਤੇ ਦੌਰਾਨ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।



- ✓ ਨਵੇਂ ਅਤੇ ਕੰਮ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਵਰਕਰਾਂ ਲਈ ਗਰਮੀ ਲਈ ਸਹਿਣ-ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣਾ ਅਤੇ ਛੇਤੀ ਛੇਤੀ ਬ੍ਰੇਕ ਲੈਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।
- ✓ 20% ਵਾਲੇ ਨਿਯਮ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ। 20% ਵਾਲੇ ਨਿਯਮ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ: ਪਹਿਲੇ ਦਿਨ ਗਰਮੀ ਵਿੱਚ ਸਿਫਟ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੇ 20% ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਲਈ ਪੂਰੀ ਤਾਕਤ ਲਗਾ ਕੇ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰੋ। ਪੂਰੀ ਤਾਕਤ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ 20% ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਾ ਵਧਾਓ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਰਮਚਾਰੀ ਗਰਮੀ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਆਦੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।



ਹਲਕਾ ਠੰਡਾ ਪਾਣੀ ਪੀਓ

ਪਿਆਸ ਨਾ ਵੀ ਲੱਗੀ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਵੀ ਹਲਕਾ ਠੰਡਾ ਪਾਣੀ ਪੀਓ – ਹਰ 20 ਮਿੰਟਾਂ ਬਾਅਦ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 1 ਕੱਪ।



ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਲਈ ਬ੍ਰੇਕ ਲਓ

ਤਾਪਮਾਨ, ਹਵਾ ਦੀ ਨਮੀ ਅਤੇ ਹਾਲਾਤ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ ਗਰਮੀ ਤੋਂ ਮੁਕਤੀ ਪਾਉਣ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਬ੍ਰੇਕ ਲਓ।



ਛਾਂ ਵਾਲੀ ਜਾਂ ਠੰਡੀ ਥਾਂ ਢੂੰਢੋ

ਇੱਕ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਛਾਂਦਾਰ ਜਾਂ ਠੰਢੇ ਸਥਾਨ ਵਿੱਚ ਬ੍ਰੇਕ ਲਓ।



ਗਰਮੀ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ ਪਾਓ

ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ, ਸਿਰ 'ਤੇ ਟੋਪੀ ਪਾਓ ਅਤੇ ਹਲਕੇ ਰੰਗਾਂ, ਢਿੱਲੀ ਫਿਟਿੰਗ ਅਤੇ ਹਵਾ ਅੰਦਰ ਆਉਣ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨੋ।



ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ

ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਗਰਮੀ ਤੋਂ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖੋ।



ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਿਹਰਾ ਢੱਕਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਮਾਸਕ ਗਿੱਲਾ ਜਾਂ ਗੰਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਬਦਲੋ। ਮੌਖਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।

ਗਰਮੀ ਤੋਂ ਬਿਮਾਰੀ ਲਈ ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ

ਮੈਡੀਕਲ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੀਆਂ ਹੇਠਲੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਹਨ!



- ਅਜੀਬ ਸੋਚ ਜਾਂ ਵਿਵਹਾਰ
- ਅਸਪੱਸ਼ਟ ਬੋਲਣਾ
- ਦੌਰੇ
- ਬੇਹੋਸ਼ੀ

1

» ਫੌਰਨ 911 ਕਾਲ ਕਰੋ

2

» ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਬਰਫ਼ ਨਾਲ ਵਰਕਰ ਨੂੰ ਫੌਰਨ ਠੰਡਾ ਕਰੋ

3

» ਜਦੋਂ ਤਕ ਮਦਦ ਪਹੁੰਚ ਨਾ ਜਾਏ ਵਰਕਰ ਦੇ ਕੋਲ ਰਹੋ



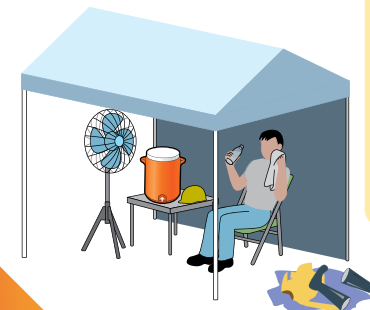
ਗਰਮੀ ਦੇ ਰੋਗ ਦੀਆਂ ਦੂਜੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਨੂੰ ਦੇਖੋ ਅਤੇ ਫੌਰਨ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰੋ। ਸ਼ੱਕ ਹੋਣ 'ਤੇ, 911 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ

ਜੇ ਵਰਕਰ ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ:

ਸਿਰਦਰਦ ਜਾਂ ਜੀ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ
ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਜਾਂ ਚੱਕਰ ਆਉਣੇ
ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਸੀਨਾ ਜਾਂ ਗਰਮ, ਸੁੱਕੀ
ਚਮੜੀ
ਸਰੀਰ ਦਾ ਉੱਚਾ ਤਾਪਮਾਨ
ਪਿਆਸ
ਪਿਸ਼ਾਬ ਘੱਟ ਆਉਣਾ

ਤਾਂ ਇਹ ਕਦਮ ਚੁੱਕੋ:

- » ਪੀਣ ਲਈ ਹਲਕਾ ਠੰਡਾ ਪਾਣੀ ਦਿਓ
- » ਗੈਰ-ਜ਼ਰੂਰੀ ਕੰਪੜੇ ਉਤਾਰ ਦਿਓ
- » ਜ਼ਿਆਦਾ ਠੰਡੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਲੈ ਜਾਓ
- » ਪਾਣੀ, ਬਰਫ਼ ਜਾਂ ਪੱਖੇ ਨਾਲ ਠੰਡਾ ਕਰੋ
- » ਇਕੱਲਾ ਨਾ ਛੱਡੋ
- » ਡਾਕਟਰੀ ਮਦਦ ਲਵੋ



ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ:

1-800-321-OSHA (6742)

TTY 1-877-889-5627

www.osha.gov/heat

ਫੈਡਰਲ ਕਾਨੂੰਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਦਾ ਹੱਕ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਬਦਲੇ ਦੀ ਕਾਰਵਾਈ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਡਰ ਦੇ ਬਿਨਾਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਬਾਰੇ ਬੋਲਣ ਦਾ ਹੱਕ ਹੈ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ OSHA ਕੋਲ ਗੁਪਤ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮੁਆਇਨੇ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ: www.osha.gov/workers