



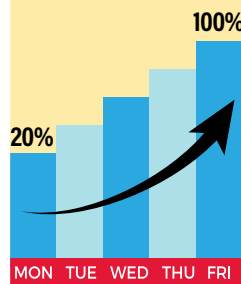
Prevent Heat Illness at Work

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**



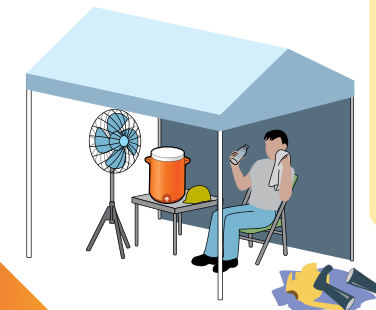
Watch for any other signs of heat illness and act quickly. When in doubt, call 911.

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.



La prevenzione dei colpi di calore durante le ore lavorative

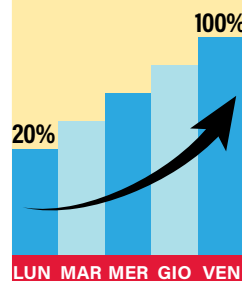
L'esposizione al calore, sia all'interno che all'esterno, comporta dei rischi e dei pericoli.



OSHA®
Amministrazione
per la sicurezza e
la salute sul lavoro

Come proteggere sé stessi e gli altri

Lavorare con calma. Circa 3 incidenti su 4 dovuti a colpi di calore avvengono nella prima settimana di lavoro.



✓ I **neoassunti** e coloro che **ritornano** al lavoro dopo un po' di tempo devono ancora sviluppare la tolleranza al calore (acclimatazione). Per tale motivo è necessario fare spesso delle pause.

✓ **Seguire la regola del 20%.** Il primo giorno, con il caldo, non lavorare più del 20% della durata del turno alla massima intensità. Aumentare del 20% al giorno la durata alla massima intensità finché non ci si è abituati a lavorare con il caldo.



Bere acqua fresca

Bere acqua fresca ogni volta che si ha sete: almeno 1 bicchiere ogni 20 minuti.



Fare pause di riposo

Date le temperature, l'umidità e le condizioni di lavoro, prendersi il tempo necessario per riprendersi dal caldo.



Cercare un posto all'ombra o al fresco

Fare delle pause in un posto ombreggiato o fresco.



Indossare abiti adeguati contro il caldo

Se possibile, indossare un cappello e abiti di colore chiaro, larghi e traspiranti.



Stare attenti a sé e agli altri

Controllare come ci si sente e dare un'occhiata anche agli altri se manifestano sintomi da colpo di calore.



Se si indossa una mascherina protettiva

Cambiare la mascherina protettiva se si bagna o si sporca. Chiedere anche agli altri di fare altrettanto.

Primo soccorso in caso di colpo di calore

Quelli che seguono rappresentano i segnali di un'emergenza medica.



- Pensieri o comportamenti anormali
- Bisciamamento
- Convulsioni
- Perdita di coscienza

1

» **CHIAMARE IMMEDIATAMENTE IL 911**

2

» **RINFRESCARE IMMEDIATAMENTE IL LAVORATORE CON ACQUA FREDDA O GHIACCIO**

3

» **RESTARE CON IL LAVORATORE FINO ALL'ARRIVO DEI SOCCORSI**



Fare attenzione a ogni altro segnale di colpo di calore e agire immediatamente. In caso di dubbi, chiamare il 911.

Se il lavoratore manifesta:

Mal di testa o nausea
Debolezza o vertigini
Sudorazione abbondante o pelle calda e secca
Temperatura corporea elevata
Sete
Diminuzione della produzione di urina

Comportarsi di conseguenza:

- » Dare acqua fresca da bere
- » Rimuovere gli indumenti non necessari
- » Spostare il lavoratore in un'area più fresca
- » Rinfrescare il lavoratore con acqua, ghiaccio o un ventilatore
- » Non lasciarlo solo
- » Cercare assistenza medica



Per maggiori informazioni:

1-800-321-OSHA (6742)

TTY 1-877-889-5627

www.osha.gov/heat

La legge federale ti dà diritto a un posto di lavoro sicuro. Hai diritto di parlare dei rischi senza alcun timore di ritorsione. Vai al sito www.osha.gov/workers per maggiori informazioni su come presentare all'OSHA un reclamo riservato e chiedere un'ispezione.