



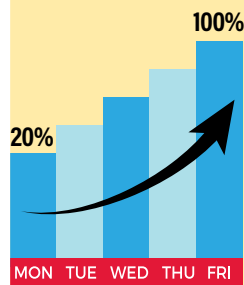
Prevent Heat Illness at Work

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**



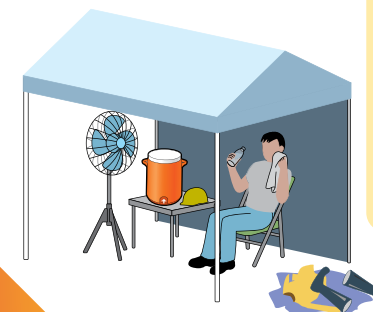
Watch for any other signs of heat illness and act quickly. When in doubt, call 911.

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.



कार्यक्षेत्रमा गर्मीबाट हुनसक्ने बिमारीको रोकथाम

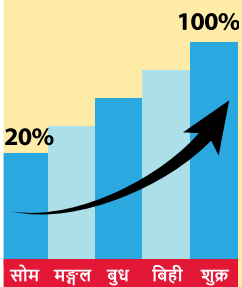
बाहिरी र भित्री वातावरणमा गर्मीको सम्पर्कमा आउँदा खतरनाक हुन सक्छ ।



पेशागत सुरक्षा तथा स्वास्थ्य प्रशासन

आफू तथा अरूलाई सुरक्षित राख्ने तरिकाहरू

काममा सहजता अपनाउनुहोस् । गर्मीको कारणले हुने बिमारीबाट 4 मध्ये झन्डै 3 वटा मृत्यु काम थालेको पहिलो हप्तामै हुने गर्छ ।



✓ नयाँ र काममा फर्किदै गरेका कामदारहरूले गर्मी प्रतिरोधक क्षमता बढाउने (नयाँ बातावरण अनुसार अनुकूल हुने) र बारम्बार विश्राम लिन आवश्यक हुन्छ ।

✓ 20% नियम पालना गर्नुहोस् । कामको पहिलो दिनमा, गर्मी वातावरणमा शिफ्ट अघिको 20% भन्दा बढी समय पूर्ण लगनशीलतापूर्वक काम नगर्नुहोस् । कामदारहरू गर्मी वातावरणमा काम गर्ने अभ्यस्त नहुँदासम्म लगनशीलतापूर्वक गरिने कामको अवधिलाई दिनको 20% भन्दा बढी हुनेगरी नबढाउनुहोस् ।



चिसो पानी पिउने

तपाईंलाई तिर्खा नलागेको भए पनि चिसो पानी पिउनुहोस् — हरेक 20 मिनेटमा कम्तीमा पनि 1 कप ।



आराम गर्ने विश्रामहरू लिने

तापक्रम, आर्द्रता र अवस्था अनुसार गर्मी वातावरणबाट ठिक हुन पर्याप्त समय लिनुहोस् ।



छाया वा चिसो ठाउँ खोज्ने

तोकिएको छाहारी वा चिसो ठाउँमा विश्राम लिनुहोस् ।



गर्मी वातावरण अनुसार कपडा लगाउने

टोपी र हल्का रङ, खुकुलो र सम्भव भएमा सास फेर्न सजिलो हुने कपडाहरू लगाउनुहोस् ।



एकअर्काको ध्यान राख्ने

गर्मीको कारणले हुने बिमारीको सङ्केतहरूका लागि आफ्नो र अरूको निगरानी गरिरहनुहोस् ।



मुख ढाक्ने कपडा लगाएको भएमा

यदि मुख ढाक्ने कपडा भिजेको वा माटो लागेको छ भने त्यसलाई फेर्नुहोस् । बेला-बेलामा अरूहरूलाई के-कस्तो छ भनेर सोध्नुहोस् ।

गर्मीको कारणले हुने बिमारीका प्राथमिक उपचार

निम्न अवस्थाहरू चिकित्सकीय आकस्मिकताका सङ्केतहरू हुन् !



- असामान्य सोच वा व्यवहार
- लर्बिएको बोली
- कम्पन
- होस गुप्ने

1

» 911 लाई तत्कालै फोन गर्नुहोस्

2

» पानी वा बरफले कामदारलाई तत्कालै चिसो गराउनुहोस्

3

» मद्दत नआउँदासम्म कामदारसँगै रहिरहनुहोस्



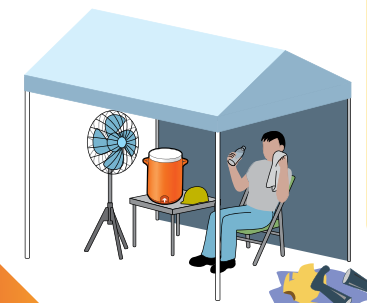
गर्मीको कारणले हुने बिमारीका अन्य कुनै पनि सङ्केतहरू छन् कि भनेर हेर्नुहोस् र तत्कालै आवश्यक कदमहरू चाल्नुहोस् । शङ्का छ भने 911 लाई फोन गर्नुहोस् ।

यदि कामदारलाई निम्न अनुभव भएमा:

टाउको दुख्ने वा वाकवाकी हुने
कमजोरी वा रिङ्गटा लाग्ने
एकदमै पसिना आउने वा छाला तातो,
सुख्खा हुने
शरीरको तापक्रम बढ्ने
तिर्खा लाग्ने
कम पिसाब आउने

यी कदमहरू चाल्नुहोस्:

- » पिउनका लागि चिसो पानी दिनुहोस्
- » अनावश्यक कपडाहरू हटाउनुहोस्
- » चिसो ठाउँमा लैजानुहोस्
- » पानी, बरफ वा पंखाले चिसो गराउनुहोस्
- » एकलै नछोड्नुहोस्
- » चिकित्सकीय सेवा खोज्नुहोस्



थप जानकारीका लागि:

1-800-321-OSHA (6742)

TTY 1-877-889-5627

www.osha.gov/heat

सङ्घीय कानूनले तपाईंलाई सुरक्षित कार्यस्थलको अधिकार दिएको छ । तपाईंसँग प्रतिशोधको डर नमानिकन खतराहरूका बारेमा बोल्ने अधिकार हुन्छ । OSHA मा गोप्य उजुरी कसरी दायर गर्ने र निरीक्षणका लागि कसरी अनुरोध गर्ने बारेमा थप जानकारीका लागि www.osha.gov/workers हेर्नुहोस् ।