



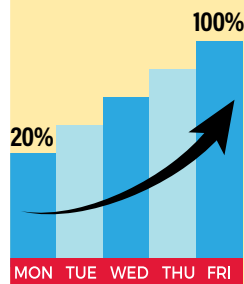
Prevent Heat Illness at Work

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**



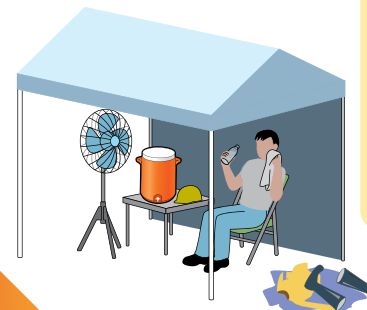
Watch for any other signs of heat illness and act quickly. When in doubt, call 911.

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.



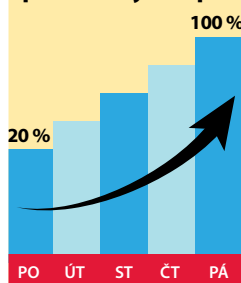
Prevence úžehu při práci

Vystavení horku **venku** i **uvnitř** může být nebezpečné.



Způsoby, jak chránit sebe i ostatní

Práci provádějte v klidu. Téměř 3 ze 4 smrtelných úrazů způsobených onemocněním z horka se stanou během prvního týdne práce.



- ✓ **Noví a vracející se** pracovníci si musí vybudovat toleranci vůči horku (aklimatizovat se) a často si dopřávat přestávky.
- ✓ **Dodržujte pravidlo 20 %.** První den nepracujte v horku více než 20 % délky směny plnou intenzitou. Prodlužujte dobu práce v plné intenzitě maximálně o 20 % denně, dokud si pracovníci na práci v horku nezvyknou.



Pijte studenou vodu

Studenou vodu pijte i když nemáte žízeň – minimálně 1 šálek každých 20 minut.



Dělejte si přestávky na odpočinek

Vzhledem k teplotě, vlhkosti a podmínkám si dopřejte dostatek času na zotavení z horka.



Najděte si stín nebo chladné místo

Dělejte si přestávky na určeném stinném nebo chladném místě.



Oblečte se do horka

Pokud je to možné, noste klobouk a světlé, volné a prodyšné oblečení.



Dávejte na sebe pozor

Sledujte sebe i ostatní, zda se u nich neprojeví příznaky onemocnění z horka.



Pokud nosíte pokrývku obličeje

Vyměňte si pokrývku obličeje, pokud je mokrá nebo znečištěná. Často slovně kontrolujte ostatní.

První pomoc při úžehu

Následující příznaky jsou příznaky potřeby lékařské pohotovosti!



- Abnormální myšlení nebo chování
- Nezřetelná řeč
- Záchvaty
- Ztráta vědomí

1

» **OKAMŽITĚ VOLEJTE 911.**

2

» **PRACOVNÍKA IHED OCHLAĎTE VODOU NEBO LEDEM.**

3

» **S PRACOVNÍKEM ZŮSTAŇTE, DOKUD NEDORAZÍ POMOC.**



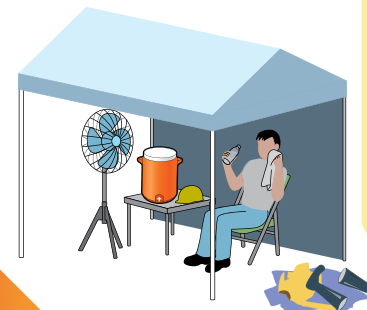
Sledujte jakékoli další příznaky úžehu a rychle jednejte. V případě pochybností volejte 911.

Pokud se u pracovníka vyskytne:

Bolest hlavy nebo nevolnost
Slabost nebo závrať
Silné pocení nebo horká, suchá kůže
Zvýšená tělesná teplota
Žízeň
Snížené vylučování moči

Přijměte tato opatření:

- » Dejte mu napít studené vody
- » Svlekněte zbytečné oblečení
- » Přesuňte ho do chladnějšího prostředí
- » Ochlaďte ho vodou, ledem nebo ventilátorem
- » Nenechávejte ho o samotě
- » Vyhledejte lékařskou péči



Více informací:

1-800-321-OSHA (6742)

TTY 1-877-889-5627

www.osha.gov/heat

Federální zákon vám dává právo na bezpečné pracoviště. Máte právo mluvit o rizicích bez obav z odvetných opatření. Informace o tom, jak podat důvěrnou stížnost agentuře OSHA a požádat o inspekci, najdete na adrese www.osha.gov/workers.