



If You Feel the Heat —Take a Break!

SUMMER IS JUST AROUND the corner, and depending on where you work, it may already be feeling like it. As temperatures and humidity start rising, it's important to revisit best practices around preventing heat stress and the signs and symptoms of heat-related illnesses. According to the National Safety Council, 884 people died from excessive exposure to heat and more than 2,000 people were injured in 2019.

Heat cramps, heat exhaustion and heatstroke are all illnesses caused by exposure to excessive heat; it is essential to remember that the progression from cramps and exhaustion to the deadliest, heatstroke, can occur rapidly, so do not delay if you suspect you or a coworker is suffering from a heat-related illness. Higher levels of humidity also increase the risk of a heat-related illness because the body cannot cool itself effectively through sweating, so be mindful of both temperature and humidity levels.



HEAT EXHAUSTION SYMPTOMS

- Heavy sweating
- High body temperature (103 or higher)
- Hot, red, dry or damp skin
- Confusion
- Headache
- Dizziness
- Nausea
- Unconsciousness with no response

HEATSTROKE SYMPTOMS

- No sweating
- Cold, pale, clammy skin
- Nausea or vomiting
- Muscle cramps
- Tiredness or weakness
- Dizziness or lightheadedness
- Headache
- Fainting

We strongly recommend operators consider these best practices:

- When adjusting to hotter temperatures, work shorter shifts until workers have acclimated.
- Consider adjusting shift times to avoid the hottest parts of the day.
- Stay hydrated by drinking at least half your body weight in ounces of water daily (more if you are sweating or very active) and hydrate *before* you become thirsty. Alcoholic beverages also contribute to dehydration, so remember to increase your water intake if you are consuming alcohol.
- Watch for signs and symptoms of heat exhausting and heatstroke in yourself and coworkers.
- Take time to rest and cool down regularly.
- If you suspect heat cramps, stop physical activity, move to a cool place and wait for cramps to subside before restarting activity.
- If you suspect heat exhaustion or heatstroke, *act immediately and call 911*, move to a cool place, loosen clothing and cool body by fanning, misting or applying a wet cloth to skin. ■



NSSGA NATIONAL STONE, SAND & GRAVEL ASSOCIATION



Si sientes el calor— ¡haz una pausa!

EL VERANO ESTÁ JUSTO a la vuelta de la esquina y, dependiendo de dónde trabajes, quizás sientas que ya está llegando. Conforme aumenten las temperaturas y la humedad, es importante repasar las mejores prácticas sobre la prevención del estrés por calor y las señales y síntomas de enfermedades relacionadas con el calor. Según el National Safety Council, 884 personas murieron por exposición excesiva al calor y más de 2.000 sufrieron lesiones en 2019.

Los calambres por calor, el agotamiento por calor y la insolación son todas enfermedades causadas por exposición a calor excesivo; es esencial recordar que el paso de calambres y agotamiento a la mortal insolación puede ocurrir con mucha rapidez, de manera que no te demores si sospechas que tú o algún compañero están sufriendo de una enfermedad relacionada con el calor. Mayores niveles de humedad también pueden incrementar el riesgo de alguna enfermedad relacionada con el calor porque el cuerpo no puede refrescarse tan bien a través de la sudoración, así que siempre debes estar alerta tanto a los niveles de temperatura como de humedad.



RAWF8/SHUTTERSTOCK.COM

SÍNTOMAS DE AGOTAMIENTO POR CALOR

- Fuerte sudoración
- Alta temperatura corporal (103 o más)
- Piel caliente, enrojecida, seca o húmeda
- Confusión
- Dolor de cabeza
- Mareo
- Náusea
- Inconciencia sin respuesta

SÍNTOMAS DE INSOLACIÓN

- Falta de sudoración
- Piel fría, pálida, pegajosa
- Náusea o vómito
- Calambres musculares
- Cansancio o debilidad
- Mareo o aturdimiento
- Dolor de cabeza
- Desmayo

Encarecidamente recomendamos que los operadores consideren las siguientes mejores prácticas:

- Al ajustarse a temperaturas más elevadas, trabajen turnos más cortos hasta que los trabajadores se aclimaten.
- Consideren ajustar los turnos laborales para evitar los períodos más calientes del día.
- Manténganse hidratados bebiendo al menos la mitad de su peso corporal en onzas de agua al día (más si sudan o están muy activos) e hidrátense *antes* de que sientan sed. Las bebidas alcohólicas también contribuyen a la deshidratación, de manera que recuerden incrementar su ingesta de agua si están consumiendo alcohol.
- Estén atentos a señales o síntomas de agotamiento por calor o de insolación, tanto en ustedes mismos como en sus compañeros.
- Tomen tiempo regularmente para descansar y refrescarse.
- Si sospechan que tienen calambres por calor, cesen la actividad física, váyanse a un lugar fresco y esperen a que los calambres se calmen antes de reanudar actividades.
- Si sospechan de agotamiento por calor o insolación, *actúen de inmediato y llamen al 911*, trasládense a un sitio fresco, aflojen la ropa y refresquen el cuerpo abanicándose, rociándose agua o aplicándose un trapo húmedo a la piel. ■