



Work Safely in the Heat

ISTOCK.COM/COFFEEKAI

SUMMER BRINGS MANY THINGS we may look forward to all year long: time on the water, BBQs, more daylight hours. But the season also welcomes heat and humidity, which can be deadly hazards at work. According to CDC data, each year there are an average of 702 heat-related deaths; over 9,200 hospitalizations due to heat; and over 67,000 emergency department visits because of heat. Take time to review worker heat exposure and identify measures that should be taken to reduce the risk of heat illness or injury.

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 or schedule less strenuous tasks between 11 a.m. and 4 p.m.
- 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.
- Take breaks to rest and cool down—preferably in the shade or in an airconditioned building or vehicle.
- If you suspect heat exhaustion or heatstroke, *act immediately and call 911*. Move the person to a cool place, loosen clothing, and cool the body by fanning, misting or applying a wet cloth to the skin.
- Apply sunscreen and remember that you can get a sunburn even on a cloudy or partly cloudy day.
- Educate workers and talk about heat-related illnesses. Oftentimes, people will not recognize the signs of heat-related illness in themselves, so it is essential that coworkers know the signs and symptoms and regularly check in on one another.
- Be aware that PPE may increase the risk of heat illness. Encourage workers to wear breathable, light-colored loose clothing. ■

NSSGA NATIONAL STONE, SAND & GRAVEL ASSOCIATION





ISTOCK.COM/COFFEEKAI

Seguridad laboral y calor

EL VERANO TRAE MUCHAS cosas que esperamos todo el año: tiempo en el agua, carnes asadas, más horas de luz diurna. Pero la temporada también trae consigo calor y humedad, que podrían ser amenazas mortales en el trabajo. Según datos de los CDC, cada año, en promedio, hay 702 muertes relacionadas con el calor; más de 9.200 hospitalizaciones debido al calor; y más de 67.000 visitas de departamentos de emergencias a causa del calor. Tómense el examinar la exposición de trabajadores al calor e identifiquen medidas a tomar para reducir el riesgo de enfermedades o lesiones por calor.

Recomendamos mucho que los operadores consideren estas mejores prácticas:

- Al ajustarse a temperaturas más calientes, trabajen turnos más cortos hasta que los empleados se hayan aclimatado.
- Consideren ajustar los horarios de los turnos para evitar las partes más calientes del día o programen tareas menos extenuantes entre las 11 a.m. y las 4 p.m.
- Manténganse hidratados bebiendo al menos la mitad de su peso corporal en onzas de agua por día (más si están sudando o están muy activos) e hidrátense *antes* de que les dé sed. Las bebidas alcohólicas también contribuyen a la deshidratación, de manera que recuerden ingerir más agua si han consumido alcohol.
- Tómense pausas para descansar y refrescarse—preferiblemente a la sombra o en un edificio o vehículo con aire acondicionado.
- Si sospechan de agotamiento por calor o insolación, *actúen de inmediato y llamen al 911*. Trasladen a la persona a un lugar fresco, aflójenle la ropa y refrésquenle el cuerpo abanicando, rociando o colocando alguna tela húmeda sobre la piel.
- Aplíquense protector solar y recuerden que pueden sufrir quemaduras de sol incluso en un día nublado o parcialmente nublado.
- Eduquen a los trabajadores y conversen sobre enfermedades relacionadas con el calor. A menudo, la gente no reconoce las señales de enfermedades por calor en sus propios cuerpos, de manera que es esencial que los compañeros conozcan las señales y síntomas y que regularmente estén atentos el uno al otro.
- Sepan que el EPP puede incrementar el riesgo de enfermedades por calor. Insten a los trabajadores a utilizar vestimenta floja, transpirable y de color claro.

NSSGA NATIONAL STONE, SAND & GRAVEL ASSOCIATION

