

HEAT EXHAUSTION

What happens to the body:

Headaches, dizziness, or light-headedness, weakness, mood changes, irritability or confusion, feeling sick to your stomach, vomiting, fainting, decreased and dark-colored urine, and pale, clammy skin.

What should be done:

- Move the person to a cool, shaded area. Don't leave the person alone. If the person is dizzy or light-headed, lay him on his back and raise his legs about 6-8 inches. If the person is sick to his stomach, lay him on his side.
- Loosen and remove heavy clothing.
- Have the person drink some cool water (a small cup every 15 minutes) if he is not feeling sick to his stomach.
- Try to cool the person by fanning him. Cool the skin with a cool spray mist of water or wet cloth.
- If the person does not feel better in a few minutes call for emergency help (ambulance or 911.)

If heat exhaustion is not treated, the illness may advance to heat stroke.

HEAT STROKE - A Medical Emergency

What happens to the body:

Dry, pale skin, sweating may still be present; hot, red skin (looks like a sunburn); mood changes; irritability, confusion, and not making any sense; seizures or fits, and collapse (will not respond).

What should be done:

- Call for emergency help (ambulance or 911.)
- Move the person to a cool, shaded area. Don't leave the person alone. Lay him on his back and if the person is having seizures; remove objects close to him so he won't hit them. If the person is sick to his stomach, lay him on his side.
- Remove heavy and outer clothing.
- Have the person drink small amounts of cool water if he is alert enough to drink anything and not feeling sick to his stomach.
- Try to cool the person by fanning him or her. Cool the skin with a cool spray mist of water, wet cloth, or wet sheet.
- If ice is available, place ice packs in armpits and groin area.

PREVENTING HEAT-RELATED ILLNESS

- Drink a lot of water, about 1 cup every 15 minutes.
- Know the signs/symptoms of heat-related illness; monitor yourself and co-workers.
- Block out direct sun or other heat sources.
- Use cooling fans/air-conditioning; rest regularly.
- Wear lightweight, light colored, loose-fitting clothes.
- Avoid alcohol, caffeinated drinks, or heavy meals.



Washington State Department of
Labor & Industries
Division of Occupational Safety and Health

AGOTAMIENTO POR EL CALOR

Que le sucede al cuerpo:

Dolor de cabeza, mareos, debilidad, cambios de humor, irritabilidad, o confusión, malestar estomacal, vómito, desmayo, reducción y oscurecimiento de la orina, y piel pálida y húmeda.

Que se debe hacer:

- Mueva la persona a un lugar fresco y con sombra. No deje a la persona sola. Si la persona está mareada, acuéstela boca arriba y levántele las piernas aproximadamente 6-8 pulgadas. Si la persona tiene malestar estomacal, acuéstela de lado.
- Afloje y remueva ropa pesada.
- Haga que la persona tome un poco de agua fresca (un vaso pequeño cada 15 minutos) si no tiene malestar estomacal.
- Abanique a la persona para refrescarlo. Refrésquele la piel con un rocío de agua fresca o un paño mojado.
- Si la persona no se siente mejor en unos minutos, llame por ayuda inmediatamente (ambulancia o al 911.)

(Si el agotamiento por calor no es tratado, esta condición puede avanzar a una insolación.)

LA INSOLACION – Una Emergencia Médica

Que le sucede al cuerpo:

Piel pálida y seca, puede haber sudor, piel caliente y ruborosa (parece quemada por el sol), cambios de humor, irritabilidad, confusión y no tiene sentido, convulsiones o ataques, y colapsos (la persona no responde.)

Que se debe hacer:

- Llame por ayuda inmediatamente (ambulancia o al 911.)
- Mueva la persona a un lugar fresco y con sombra. No deje a la persona sola. Acuéstela boca arriba y si la persona está teniendo convulsiones, remueva cualquier objeto cercano para que no los golpee. Si la persona tiene malestar estomacal acuéstela de lado.
- Remueva cualquier ropa pesada y de exterior.
- Haga que la persona beba pequeñas cantidades de agua fresca si la persona está lo suficientemente alerta como para tomar algo y no tiene malestar estomacal.
- Abanique a la persona para refrescarlo. Refrésquele la piel con un rocío de agua fresca, un paño o una sábana mojada.
- Si hay hielo disponible, coloque bolsas con hielo debajo de las axilas y en la ingle.

PREVENGA LAS ENFERMEDADES RELACIONADAS CON EL CALOR

- Beba mucha agua, al menos 1 taza cada 15 minutos.
- Conozca los síntomas de las enfermedades relacionadas con el calor; obsérvese usted y a sus colegas.
- Protéjase del sol directo u otras fuentes de calor.
- Utilice ventiladores (abanicos) o aire acondicionado; tome descansos frecuentes.
- Vístase con ropa ligera, de colores claros y no ajustada.
- Evite el alcohol, bebidas con cafeína o comidas pesadas.



Washington State Department of
Labor & Industries

Division of Occupational Safety and Health