



Preventing Heat-Related Illness



Washington State Department of
Labor & Industries

Division of Occupational Safety and Health

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.

Division of Occupational Safety and Health



www.Lni.wa.gov/go/F417-218-909

1-800-423-7233

Upon request, foreign language support and formats for persons with disabilities are available. Call 1-800-547-8367. TDD users, call 711. L&I is an equal opportunity employer.

PUBLICATION F417-218-909 [07-2022]

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 them alone. Lay them on their back and if they're having seizures, move objects away from them. If they're sick to their stomach, lay them on their side.
- Remove heavy and outer clothing.
- Have the person drink small amounts of cool water if they are alert enough to drink anything and not feeling sick to their stomach.
- Try to cool the person by fanning them. 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.

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 them alone. If the person is dizzy or light-headed, lay them on their back with their legs raised about 6–8 inches. If the person is sick to their stomach, lay them on their side.
- Loosen and remove heavy clothing.
- Have the person drink some cool water (a small cup every 15 minutes) if they are not feeling sick to their stomach.
- Try to cool the person by fanning them. Cool the skin with a cool spray mist of water or wet cloth.
- If they don't 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.



Prevenga las enfermedades relacionadas con el calor



Washington State Department of
Labor & Industries

Division of Occupational Safety and Health

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.

División de Seguridad y Salud Ocupacional



www.Lni.wa.gov/go/F417-218-909

1-800-423-7233

A petición del cliente, hay ayuda en otros idiomas y otros formatos de comunicación para personas con discapacidades. Llame al 1-800-547-8367. Usuarios de dispositivos de comunicación para sordos (TDD) llamen al 711. L&I es un empleador con igualdad de oportunidades.

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 refrescarle. 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.

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 refrescarle. 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.)