

Agriculture Tailgate Meeting Series Heat-Related Illness

What Can Happen! When it is hot and the body is unable to cool itself, illnesses such as heat cramps, heat exhaustion and heat stroke can occur. If the person experiencing these illnesses does not receive prompt treatment, death is possible.

Here are some types of heat illnesses that can be caused by high temperatures:

Heat Cramps are painful muscle cramps caused by a loss of body fluids through excessive sweating due to heavy exertion in a hot environment. If an employee or co-worker is suffering from heat cramps, watch them carefully for signs of heat exhaustion or heat stroke.

Heat Exhaustion is caused by excessive sweating, without replacing the body's lost fluids during prolonged exposure to high temperatures and heavy work. Heat exhaustion can quickly lead to heat stroke.

Heat Stroke is the most life-threatening and serious heat related illness. It occurs when the body's cooling mechanism has shut down after extreme loss of salt and fluids. In the event of heat stroke, seek immediate medical attention. Until help arrives, cool the victim and offer sips of cool water if the victim is conscious.

One way to avoid heat illness is to gradually become acclimated to the heat. Most people will become acclimated by working in the heat at least two hours per day for 4 to 14 days.

Preventing Heat Illness:

- Frequently drink small amounts of water.
- Take breaks in the shade where direct sunlight is blocked.
- Avoid beverages that contain alcohol, caffeine or large amounts of sugar.
- Avoid strenuous work during the hottest part of the day.
- Wear lightweight, light colored, loose fitting clothing, a wide brimmed hat, sunglasses and sunscreen.

	Symptoms	Treatment
Heat Cramps	Muscle cramps or spasms in legs or abdomen.	Move person to cooler location. Massage and stretch cramping muscles. Give cool water or an electrolyte-containing drink.
Heat Exhaustion	Headaches / dizziness / fainting Irritability / confusion Weakness / exhaustion Heavy sweating / clammy / moist skin Nausea / vomiting / paleness	Move person to a cooler place (do not leave alone). Loosen or remove heavy clothing. If conscious, provide small sips of water. Quickly cool body, spray with cool water, or apply wet cloth to neck, armpit, wrist and ankles. Call 9-1-1 if not feeling better within a few minutes.
Heat Stroke	Sweating may or may not be present. Red or flushed, hot dry skin. Seizures or fits. Rapid, weak pulse. Mental confusion or losing consciousness.	Call 9-1-1 immediately! Move person to a cooler place (do not leave alone). Cool worker rapidly, with cool water or wet cloths. Fan person, spray with cool water, or apply a wet cloth to skin.

Agricultura

Reuniones de Seguridad

Enfermedades Relacionados con el Calor Externo

Lo que puede pasar! Cuando hace calor y el cuerpo no logra refrescarse, enfermedades como calambres por el calor, agotamiento por el calor y insolación pueden ocurrir. Si la persona que sufre estos enfermedades no recibe tratamiento rápido puede ocurrir la muerte.

Aquí está algún tipo de enfermedades de calor que pueden ser causadas por temperaturas altas.

Calambres por el calor son calambres musculares dolorosos causados por la pérdida de líquidos del cuerpo por sudoración excesiva a causa de esfuerzo/ejercicio pesado en un ambiente caliente. Si el empleado o compañero de trabajo sufre de calambres por el calor, vigile cuidadosamente señales de agotamiento por el calor o insolación.

Agotamiento por el calor es causado por sudar excesivamente sin reemplazar los líquidos corporales durante la exposición prolongada a altas temperaturas y trabajo pesado. El agotamiento causado por el calor puede convertirse rápidamente en insolación.

Insolación es la enfermedad más serio relacionados con el calor y el que más atenta contra la vida. Ocurre cuando el mecanismo de enfriamiento del cuerpo se para/suspende después de la pérdida extrema de líquidos y sales. En caso de insolación, busque atención médica inmediatamente. Mientras llega ayuda, refresque a la víctima, ofrezca tragos de agua fría si la víctima esta consciente.

Una forma de evitar enfermedades relacionados con el calor, es gradualmente aclimatarse al calor. La mayoría de las personas se aclimatan al calor trabajando en el calor por lo menos dos horas al día durante 4 a 14 días.

Preven Enfermedades Relacionados con el Calor:

- Tomar cantidades pequeñas de agua frecuentemente.
- Tomar descansos en la sombra donde la luz directa del sol es bloqueada.
- Evitar bebidas que contengan alcohol, cafeína o cantidades grandes de azúcar.
- Evitar trabajos estrenuosos durante la parte más caliente del día.
- Usar ropa liviana, ropa de color claro y suelta, sombrero de borde ancho, gafas de sol y protector solar.

	<u>Síntomas</u>	<u>Tratamiento</u>
Calambres por el Calor	Calambres musculares ó espasmos en piernas ó abdomen	Mover a la persona a un lugar más fresco. Dar masaje y estirar los úsculos acalambrados. Dar agua fría o bebida que contenga electrolitos
Agotamiento Por el Calor	Dolor de cabeza / marea / desmayo Irritabilidad / confusión Debilidad / agotamiento Sudoración excesiva / pegajoso Humedecer la piel Nauseas / vomitos / palidez	Mover a la persona a un lugar fresco (no dejarla sola) Aflojar o quitar ropa pesada. Dar pequeños tragos de agua, si esta consiente. Enfriar el cuerpo rápidamente, rocíe con agua fresca, ó aplicar un trapo mojado al cuello, axila, muñecas y tobillos. Si no mejora en unos minutos, llamar al 9-1-1.
Insolación	La sudoración puede o no presentarse Rojo ó sonrojado, piel seca y caliente Ataques ó arranques de cólera Respiración acelerada/Jadear Pulso débil, rápidamente Confusión mental ó pérdida de la consciencia.	Inmediatamente llamar al 9-1-1! Refrescar al trabajador rápidamente con agua fría ó trapo húmedos. Aflojar ó quitar ropa pesada. Abanicar aire a la persona, rociar con agua fría ó aplicar trapo mojado en la piel.