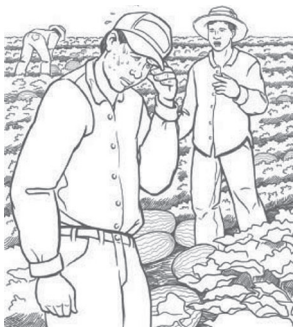


## Heat Kills

Heat illness includes **heat cramps, fainting, heat exhaustion, and heatstroke.**

**Workers have died or suffered serious health problems from these conditions.**

**Heat illness can be prevented.**



### Know the symptoms of heat illness

Watch for symptoms in yourself and your coworkers. *If you feel any symptoms, tell your coworkers and supervisor immediately because you may need medical help. Know who to talk to and how to get help before you start each workday.*



#### Early symptoms

Fatigue  
Heavy sweating  
Headache  
Cramps  
Dizziness  
High pulse rate  
Nausea/vomiting



#### Life-threatening symptoms

High body temperature  
Red, hot, dry skin  
Confusion  
Convulsions  
Fainting



## Preventing Heat Illness

**Tell your supervisor** if you are new to working in the heat or have had heat illness before.

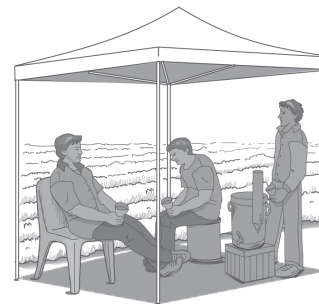
**Stay alert to the weather** During a heat wave you are at greater risk of getting sick. You need to watch yourself and coworkers more closely, and may need to drink more water, take more breaks, and use other measures.



#### Drink enough cool, fresh water

Drink at least one 8-ounce cup (3 cones) every 15 minutes during your entire work shift. *Do not wait until you are thirsty to drink water.*

**Do not drink alcohol. Avoid coffee. Choose water over soft drinks.**



**Take rest breaks** in the shade to cool down.

**Wear proper clothing** Loose fitting, light-weight and light-colored cotton clothes, a wide-brimmed hat or cap, and a bandana.

**Talk to your doctor** if you have illnesses like diabetes, are taking medicines or are on a low salt diet.

## Know Your Rights

If you work outdoors, by law, your employer must provide you:

- Enough cool, fresh drinking water throughout the day.
- Access to shade or an equally cool spot for at least 5 minutes at a time.
- Training on how to prevent heat illness and how to call for emergency services.




**For more information call the worker hotline at 1-866-924-9757**

**California Department of Industrial Relations**



*Illustrations by Kate Oliver and Adria Wells*



Las enfermedades causadas por el calor incluyen los calambres musculares, el desmayo, el agotamiento debido al calor y la insolación.

Los trabajadores han muerto o sufrido problemas graves de salud debido a estas condiciones.

Las enfermedades causadas por el calor pueden ser prevenidas.



Conozca los síntomas de las enfermedades causadas por el calor.

Esté alerta a estos síntomas en sí mismo y en sus compañeros de trabajo. Si usted siente cualquiera de estos síntomas, informe de inmediato a sus compañeros de trabajo y supervisor porque puede ser que usted necesite atención médica. Antes del comienzo de cada día de trabajo sepa con quien debe hablar y cómo obtener ayuda en caso de emergencia.



### Síntomas iniciales

Fatiga  
Sudor abundante  
Dolor de cabeza  
Calambres  
Mareos, Pulso alto  
Nausea/vómito

**BUSCA  
ATENCIÓN  
MÉDICA**



### Síntomas de emergencia

Temperatura de cuerpo alta  
Piel seca, enrojecida y caliente  
Confusión mental  
Convulsiones, Desmayo

**Informe a su supervisor** si usted está comenzando a trabajar en el calor o si ya ha sufrido de las enfermedades causadas por el calor.

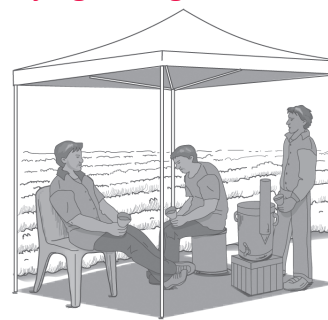
**Esté alerta al tiempo.** Durante la ola de calor usted está a mayor riesgo de enfermarse. Usted necesita estar muy atento a sí mismo y a sus compañeros de trabajo, necesita beber más agua, tomar más descansos y usar otras medidas preventivas.



### Tome suficiente agua fresca

Tome por lo menos una taza de 8 onzas (3 conos) cada 15 minutos durante toda la jornada de trabajo. *No espere hasta sentir con sed para tomar agua.*

**No tome bebidas alcohólicas. Evite el café. Elija agua en lugar de sodas.**



**Descanse** en la sombra para tomar alivio del calor.

**Use ropa apropiada.** Ropa de algodón liviana, suelta y de color claro, gorra o sombrero de ala ancha y un pañuelo.

**Consulte con su doctor** si usted tiene enfermedad como la diabetes, está tomando medicinas o está en una dieta baja de sal.

Si trabaja al aire libre, por ley, su patrón debe proveer:

- Suficiente agua fresca para beber durante todo el día
- Acceso a la sombra o un lugar igualmente fresco por un periodo mínimo de cinco minutos para que pueda refrescarse.
- Entrenamiento sobre cómo prevenir las enfermedades causadas por el calor y cómo llamar a los servicios de emergencia.



**Para más información llame gratis al**

**1-866-924-9757**

**(Oprima el "1" para escuchar los mensajes en español)**

**Departamento de Relaciones  
Laborales de California**

