



HEAT ILLNESS PREVENTION





HEAT ILLNESS PREVENTION

The purpose of this plan is to protect our employees from the hazards of hot working environments in both indoor and outdoor environments, to comply with OSHA's Heat Illness Prevention rules.

Every year people die on the job from exposure to excessive heat and many more suffer from a heat-related illness.

In work environments where there is a higher risk for heat illness, we will exercise greater caution and protective measures as needed to protect our employees.

A copy of this plan is made available to all of our employees. You may find a copy of this by request.

To request a copy of this plan, email:
Tony@FloridaPortables.com

El propósito de este plan es proteger a nuestros empleados de los peligros de los ambientes de trabajo calurosos tanto en ambientes interiores como exteriores, para cumplir con las reglas de prevención de enfermedades causadas por el calor de OSHA.

Cada año mueren personas en el trabajo debido a la exposición al calor excesivo y muchas más sufren de una enfermedad relacionada con el calor.

En entornos de trabajo donde existe un mayor riesgo de enfermedades por calor, ejerceremos mayor precaución y medidas de protección según sea necesario para proteger a nuestros empleados.

Una copia de este plan está disponible para todos nuestros empleados.

Para solicitar una copia de este plan, envíe un correo electrónico:
Tony@FloridaPortables.com



HEAT ILLNESS PREVENTION

ENVIRONMENTAL RISK FACTORS

Air Temperature above 90 degrees

Relative humidity above 40 percent

Radiant heat from the sun and
other sources

Conductive heat sources, such as
the ground.

Lack of air movement

Physical effort needed for work

Wearing nonbreathable protective
clothing and other PPE



FACTORES DE RIESGO AMBIENTALES

Temperatura del aire por encima de
90 grados

Humedad relativa superior al 40
por ciento

Calor radiante del sol y otras
fuentes

Fuentes de calor conductoras,
como el suelo.

Falta de movimiento de aire.

Esfuerzo físico necesario para el
trabajo

Usar ropa de protección no
transpirable y otros EPP





HEAT ILLNESS PREVENTION

PERSONAL RISK FACTORS

Lack of acclimation to warmer temperatures

Poor general health

Dehydration

Alcohol consumption

Caffeine consumption

Prescription medications that affect the body's water retention or other physiological responses to heat such as beta blockers, diuretics, antihistamines, and antipsychotics.

Employees are responsible for knowing and educating themselves about their own personal risk factors that may increase their chance for suffering a heat-related illnesses.

FACTORES DE RIESGO PERSONALES

Falta de aclimatación a temperaturas más cálidas

Mala salud general

Deshidratación

Consumo de alcohol

Consumo de cafeína

Medicamentos recetados que afectan la retención de agua del cuerpo u otras respuestas fisiológicas al calor, como bloqueadores beta, diuréticos, antihistamínicos y antipsicóticos.

Los empleados son responsables de conocer y educarse sobre sus propios factores de riesgo personales que pueden aumentar su probabilidad de sufrir enfermedades relacionadas con el calor.



HEAT ILLNESS PREVENTION

NIOSH HEAT STRESS APP

All supervisors, management, and employees should download the National Institute for Occupational Safety and Health (NIOSH) Heat Stress App to keep employees safe. It is available for iPhone and Android devices.

APLICACIÓN DE ESTRÉS TÉRMICO DE NIOSH

Todos los supervisores, gerentes y empleados deben descargar la aplicación de estrés por calor del Instituto Nacional para la Seguridad y Salud Ocupacional (NIOSH) para mantener a los empleados seguros. Está disponible para dispositivos iPhone y Android.





HEAT ILLNESS PREVENTION

FIRST AID

Each work site should have at least one person trained to administer first aid, with two or more preferred. The location, physical address and phone number of the nearest hospital or emergency medical services must be obtained prior to the beginning of work activities under hot conditions



The following first aid supplies for heat-induced illnesses need to be on hand:

Reliable oral thermometer for checking body temperature.

Reliable instrument or timer for checking heart rate.

Cool water or electrolyte replacement fluids.

Cold packs or ice packs for treatment of heat stroke.

Spray bottles with water or an available water source for treating heat stroke

PRIMEROS AUXILIOS

Cada lugar de trabajo debe tener al menos una persona capacitada para administrar primeros auxilios, siendo preferible dos o más. La ubicación, dirección física y número de teléfono del hospital más cercano o de los servicios médicos de emergencia deben obtenerse antes del inicio de las actividades laborales en condiciones de calor.



Los siguientes suministros de primeros auxilios para enfermedades inducidas por el calor deben estar disponibles:

Termómetro oral fiable para comprobar la temperatura corporal.

Instrumento fiable o temporizador para controlar la frecuencia cardíaca.

Agua fría o fluidos de reemplazo de electrolitos.

Compresas frías o bolsas de hielo para el tratamiento del golpe de calor.

Rocíe botellas con agua o una fuente de agua disponible para tratar el golpe de calor



HEAT ILLNESS PREVENTION

HEAT-RELATED ILLNESSES

Heat Rash

Heat rash is the most common health problem in hot work environments. It is caused by sweating and looks like a red cluster of pimples or small blisters. It usually appears on parts of the body that overlap or rub other parts of the body. Usually located under arms, breasts, groin area, and in knee and elbow creases.

Treatment advice:

If anyone has symptoms of heat rash, provide a cooler, less humid working environment, if possible.

Keep the area dry and do not use ointments and creams that make the skin warm or moist, which will make the rash worse.

ENFERMEDADES RELACIONADAS CON EL CALOR

Sarpullido

El sarpullido por calor es el problema de salud más común en ambientes de trabajo calurosos. Es causado por la sudoración y se ve como un racimo rojo de granos o pequeñas ampollas. Suele aparecer en partes del cuerpo que se superponen o rozan otras partes del cuerpo. Por lo general, se encuentra debajo de los brazos, los senos, el área de la ingle y en los pliegues de las rodillas y los codos.

Consejos de tratamiento:

Si alguien tiene síntomas de sarpullido por calor, proporcione un ambiente de trabajo más fresco y menos húmedo, si es posible.

Mantenga el área seca y no use pomadas ni cremas que calienten o humedezcan la piel, lo que empeorará la erupción.



HEAT ILLNESS PREVENTION

HEAT-RELATED ILLNESSES

Heat Cramps

Heat cramps usually affect workers who sweat a lot during strenuous activities. Symptoms of heat cramps could be muscle spasms, involuntary jerking movements, and muscle pain.

The sweating depletes the body's salt and moisture levels. Low salt levels in muscles cause painful cramps



ENFERMEDADES RELACIONADAS CON EL CALOR

Calambres por calor

Los calambres por calor suelen afectar a los trabajadores que sudan mucho durante las actividades extenuantes. Los síntomas de los calambres por calor pueden ser espasmos musculares, movimientos espasmódicos involuntarios y dolor muscular. La sudoración agota los niveles de sal y humedad del cuerpo. Los bajos niveles de sal en los músculos causan calambres dolorosos

Treatment advice:

Rest and cool down

Drink liquids with electrolytes, such as a sports drink containing salt and sugar.

Practice gentle, range of motion stretching and gentle massage of the affected muscles.

Do not resume strenuous activities for several hours or longer after heat cramps go away.

Consejos de tratamiento:

Descansa y refréscate

Beba líquidos con electrolitos, como una bebida deportiva que contenga sal y azúcar.

Practique estiramientos suaves de rango de movimiento y masajes suaves de los músculos afectados.

No reanude las actividades extenuantes durante varias horas o más después de que desaparezcan los calambres por calor.



HEAT ILLNESS PREVENTION

HEAT-RELATED ILLNESSES

Heat Exhaustion

Symptoms of heat exhaustion typically include profuse sweating, weakness and fatigue, nausea and vomiting, muscle cramps, headache, feeling light-headed, and fainting. If there is a loss of consciousness, it is potentially serious and should be treated as a medical emergency.



ENFERMEDADES RELACIONADAS CON EL CALOR

Agotamiento por calor

Los síntomas del agotamiento por calor generalmente incluyen sudoración profusa, debilidad y fatiga, náuseas y vómitos, calambres musculares, dolor de cabeza, sensación de mareo y desmayo. Si hay pérdida del conocimiento, es potencialmente grave y debe tratarse como una emergencia médica.

Treatment advice:

Be aware of physical limitations on hot, humid days.

Drink enough water throughout the day

If you are having symptoms of heat exhaustion, or notice someone else is struggling, you must stop the activity and move to a cooler environment and rehydrate with electrolytes.

Make sure your core temperature returns to normal levels before going back to work to avoid serious effects, such as heat stroke.

Consejos de tratamiento:

Tenga en cuenta las limitaciones físicas en los días calurosos y húmedos.

Bebe suficiente agua a lo largo del día.

Si tiene síntomas de agotamiento por calor o nota que alguien más está luchando, debe detener la actividad y trasladarse a un ambiente más fresco y rehidratarse con electrolitos.

Asegúrese de que su temperatura central vuelva a los niveles normales antes de volver al trabajo para evitar efectos graves, como un golpe de calor.



HEAT ILLNESS PREVENTION

HEAT-RELATED ILLNESSES

Heat Stroke

Symptoms of heat stroke is confusion, slurred speech, loss of consciousness, hot, dry skin.

Seizures, and a very high body temperature that could exceed 106 degrees.

If treatment is delayed this could be fatal.



ENFERMEDADES RELACIONADAS CON EL CALOR

Golpe de calor

Los síntomas del golpe de calor son confusión, dificultad para hablar, pérdida del conocimiento, piel caliente y seca. Convulsiones y una temperatura corporal muy alta que podría superar los 106 grados.

Si el tratamiento se retrasa, esto podría ser fatal.

Treatment advice:

Call 911 for emergency assistance

Move to a shaded, cool area and remove outer clothing.

Spray the person down with a hose, or sponge them with cool water.

Place ice packs or cool wet towels on the neck, armpits and groin.

Cover with cool, damp sheets.

Consejos de tratamiento:

Llame al 911 para asistencia de emergencia

Muévase a un área sombreada y fresca y quítese la ropa exterior.

Rocíe a la persona con una manguera o pásele una esponja con agua fría.

Coloque bolsas de hielo o toallas mojadas frías en el cuello, las axilas y la ingle.

Cubrir con sábanas frías y húmedas.



HEAT ILLNESS PREVENTION

HEAT-RELATED ILLNESSES

Heat Syncope

Heat syncope is a fainting episode or dizziness that usually occurs with prolonged standing or sudden rising from a sitting or lying position. Factors that may contribute to heat syncope include dehydration and lack of acclimatization.



ENFERMEDADES RELACIONADAS CON EL CALOR

Síncope por calor

El síncope por calor es un episodio de desmayo o mareo que generalmente ocurre al estar de pie por mucho tiempo o al levantarse repentinamente de una posición sentada o acostada. Los factores que pueden contribuir al síncope por calor incluyen la deshidratación y la falta de aclimatación.

Treatment advice:

Lie or sit down in the shade or a cool area.

Elevate the feet

Slowly drink liquids with electrolytes, such as a sports drink containing salt and sugar.

Refrain from vigorous activity to rest and recover and avoid heat stroke.

Consejos de tratamiento:

Acuéstese o siéntese a la sombra o en un área fresca.

Elevar los pies

Beba lentamente líquidos con electrolitos, como una bebida deportiva que contenga sal y azúcar.

Abstenerse de realizar actividades vigorosas para descansar y recuperarse y evitar golpes de calor.



HEAT ILLNESS PREVENTION

RESEARCH ADDITIONAL
INFORMATION ON HEAT-
RELATED ILLNESSES:

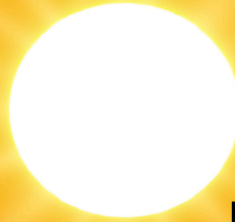
INVESTIGACIÓN DE
INFORMACIÓN ADICIONAL
SOBRE ENFERMEDADES
RELACIONADAS CON EL
CALOR:





HEAT ILLNESS PREVENTION

PREVENTING HEAT RELATED ILLNESSES



PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES RELACIONADAS CON EL CALOR

Gradually increase workloads and allow more frequent breaks during the first week of work so that employees become acclimatized to higher temperatures.

Encourage everyone to frequently drink small amounts of water before they become thirsty to stay hydrated. Everyone working in hot environments should consume 8 ounces every 15-20 minutes.

Encourage everyone to eat regular meals and snacks to provide enough salt and electrolytes to replace what was lost through sweating.

Aumente gradualmente las cargas de trabajo y permita descansos más frecuentes durante la primera semana de trabajo para que los empleados se aclimaten a temperaturas más altas.

Anime a todos a beber con frecuencia pequeñas cantidades de agua antes de tener sed para mantenerse hidratados. Todos los que trabajan en ambientes calurosos deben consumir 8 onzas cada 15-20 minutos.

Anime a todos a comer comidas y refrigerios regulares para proporcionar suficiente sal y electrolitos para reemplazar lo que se perdió a través del sudor.



HEAT ILLNESS PREVENTION

PREVENTING HEAT RELATED ILLNESSES

Provide a buddy system for everyone to have a designated partner to remind them to drink and eat enough, use shade, and watch for symptoms of heat-related illnesses at any given time.

Schedule frequent rest periods with water breaks in a shaded area or air conditioned recovery areas.

Encourage everyone to report to supervisors immediately if they or their co-workers are showing symptoms.

Monitor weather reports daily and reschedule jobs with high heat exposure to cooler times of the day, if possible.

PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES RELACIONADAS CON EL CALOR

Proporcione un sistema de compañeros para que todos tengan un compañero designado que les recuerde beber y comer lo suficiente, usar la sombra y estar atentos a los síntomas de enfermedades relacionadas con el calor en cualquier momento.

Programe períodos de descanso frecuentes con descansos para tomar agua en un área sombreada o áreas de recuperación con aire acondicionado.

Anime a todos a informar a los supervisores de inmediato si ellos o sus compañeros de trabajo muestran síntomas.

Supervise los informes meteorológicos diariamente y re programe los trabajos con alta exposición al calor a horas más frescas del día, si es posible.



HEAT ILLNESS PREVENTION

PREVENTING HEAT RELATED ILLNESSES

PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES RELACIONADAS CON EL CALOR

Provide shade or cool areas for breaks.

Supply containers that hold ice to keep drinks cold.

Cooling tents with mist, fan, and cold water to consume on the job site.

Heat-reflective work clothing that is light in color and breathable.

Supply cooling neck wraps, head bands, cooling vests, and ice packs, as needed.

Proporcionar sombra o áreas frescas para los descansos.

Suministre recipientes que contengan hielo para mantener las bebidas frías.

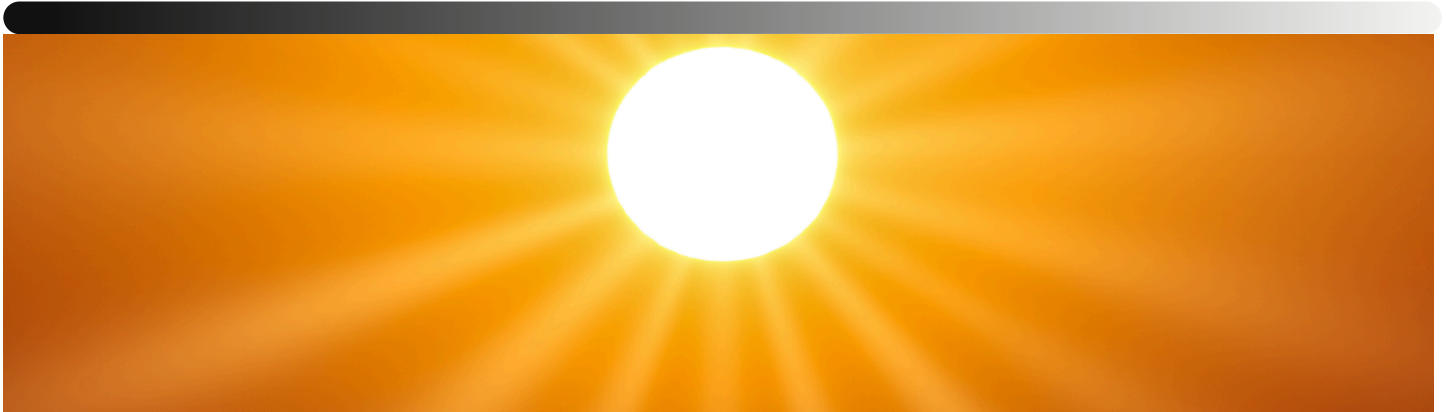
Enfriamiento de carpas con neblina, ventilador y agua fría para consumir en el sitio de trabajo.

Ropa de trabajo reflectante al calor, de color claro y transpirable.

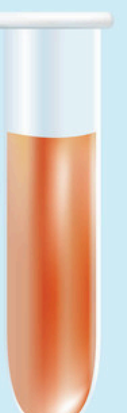
Proporcione envolturas refrescantes para el cuello, bandas para la cabeza, chalecos refrigerantes y bolsas de hielo, según sea necesario.



HEAT ILLNESS PREVENTION



URINE COLOR CHART

Clear	Light Yellow	Yellow	Dark Yellow	Amber	Brown	Red
						
Very good	Good	Fair	Light Dehydrated	Dehydrated	Very Dehydrated	Severe Dehydrated
Muy bueno	Bueno	Promedio	Ligero deshidratado	Deshidratado	Muy deshidratado	Severo deshidratado

ARE YOU HYDRATED?

¿ESTÁS HIDRATADO?



HEAT ILLNESS PREVENTION

ACKNOWLEDGEMENT

We will furnish 32 ounces of water per employee, per hour, when the heat index is equal to or greater than 80 degrees.

The location of drinking water will be clearly labeled and identified on all job sites and company properties where employees are working.

We will furnish shade when the heat index exceeds 80 degrees and the amount of shade will accommodate the number of our employees that are on a heat illness prevention rest break. The shade areas will be immediately and readily available at all of our worksites. Your rest/lunch break does not begin until you are in the shade.

All supervisors are required to keep a close eye on the well-being of all employees to prevent heat illnesses.

Continual observational safety checks of work operations and the enforcement of the safety policy and procedures shall be regularly enforced.

RECONOCIMIENTO

Proporcionaremos 32 onzas de agua por empleado, por hora, cuando el índice de calor sea igual o mayor a 80 grados.

La ubicación del agua potable estará claramente etiquetada e identificada en todos los sitios de trabajo y propiedades de la empresa donde trabajen los empleados.

Proporcionaremos sombra cuando el índice de calor supere los 80 grados y la cantidad de sombra se adaptará a la cantidad de empleados que se encuentran en un descanso para prevenir enfermedades causadas por el calor. Las áreas de sombra estarán disponibles de inmediato y fácilmente en todos nuestros sitios de trabajo. Tu descanso/almuerzo no comienza hasta que estés a la sombra.

Se requiere que todos los supervisores vigilen de cerca el bienestar de todos los empleados para prevenir enfermedades causadas por el calor.

Los controles de seguridad de observación continuos de las operaciones de trabajo y la aplicación de la política y los procedimientos de seguridad se harán cumplir con regularidad.



HEAT ILLNESS PREVENTION TRAINING DOCUMENTATION

Employee Name: _____ Date: _____

I have been trained on the heat prevention plan for Florida Portables. I clearly understand the environmental factors and my responsibility for the personal risk factors. I was educated on all the ways to prevent and treat heat-related illnesses.

If I experience heat-related symptoms, I will ask for assistance immediately.

If I notice someone else who needs assistance, I will notify my supervisors and offer assistance immediately.

He recibido capacitación sobre el plan de prevención del calor para Florida Portables.

Entiendo claramente los factores ambientales y mi responsabilidad para los factores de riesgo personales. Me educaron sobre todas las formas de prevenir y tratar las enfermedades relacionadas con el calor.

Si tengo síntomas relacionados con el calor, pediré ayuda de inmediato.

Si veo a alguien más que necesita ayuda, lo notificaré a mis supervisores y ofreceré asistencia de inmediato.

Signature: _____



HEAT ILLNESS PREVENTION PLAN

NOTES:



HEAT ILLNESS PREVENTION PLAN

SUPERVISOR CHECKLIST FOR HEAT SAFETY:

PREPARED BY: _____ PHONE: _____

LOCATION OF JOB: _____

☐ WATER:

There is a plan for plenty of fresh, cool drinking water for everyone working on this job.

There is a plan for making sure that there is always plenty of water available at all times.

Locations: _____

☐ SHADE FOR REST/BREAKS:

An adequate area for shade has been established for rest and breaks that is within 2 1/2 minutes of walking.

Location: _____

☐ EMERGENCY PLAN:

Everyone has reviewed and knows how to explain where our current location is for this job.

We have sufficient first aid supplies for heat-induced illnesses available.

Location of First Aid Supplies: _____

First Aid Provider Names and Phone Numbers:

_____ # _____
_____ # _____

Alternate emergency name and phone number:

_____ # _____

Local hospital: _____ # _____

Address: _____