

HEAT EXHAUSTION

SYMPTOMS MAY INCLUDE:

Headaches, dizziness, light-headedness, weakness, personality 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 them to a cool, shaded area. Don't leave them alone. If they are dizzy or light-headed, lay them on their back and raise their legs about 6-8 inches. If they are sick to their stomach, lay them on their side.
- Loosen and remove heavy clothing.
- Have them drink some cool water (a small cup every 15 minutes) if they are sick to their stomach.
- Try to cool them by fanning. Cool their skin with a cool spray mist of water or wet cloth.
- If their condition worsens, call 911 for emergency help.

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



HEAT STROKE - A Medical Emergency

SYMPTOMS MAY INCLUDE:

Dry, pale skin (no sweating); hot, red skin (looks like a sunburn); personality changes; irritability, confusion, and not making any sense; seizures or fits, and collapse (will not respond).

WHAT SHOULD BE DONE:

- Call 911 for emergency help.
- Move those suffering to a cool, shaded area. Don't leave them alone. Lay them on their back and if they are having seizures, remove close objects for safety. If they are sick to their stomach, lay them on their side.
- Remove heavy and outer clothing.
- Have them drink some cool water (a small cup every 15 minutes) if they are alert and not feeling sick to their stomach.
- Try to cool them by fanning. 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 Stress App and Oregon OSHA
Permanent Heat Rules** (effective June 2022):

osha.oregon.gov, A to Z topic index, Heat Stress

Heat Stress Table

Be aware of the signs of heat exhaustion and heat stroke when working in hot, humid conditions. The table below shows the risks of exposure to high temperature and high humidity:

Relative Humidity (%)	NWS Heat Index											Temperature (°F)																			
	80	82	84	86	88	90	92	94	96	98	100	102	104	106	108	110	80	82	84	86	88	90	92	94	96	98	100	102	104	106	108
40	80	81	83	85	88	91	94	97	101	105	109	114	119	124	130	136	80	82	84	87	89	93	96	100	104	109	114	119	124	130	137
45	81	83	85	88	91	95	99	103	108	113	118	124	131	137	81	83	85	88	91	95	99	103	108	113	118	124	131	137			
50	81	84	86	89	93	97	101	106	112	117	124	130	137	81	84	86	89	93	97	101	106	112	117	124	130	137					
55	82	84	88	91	95	100	105	110	116	123	129	137	82	84	88	91	95	100	105	110	116	123	129	137							
60	82	85	89	93	98	103	108	114	121	128	136	82	85	89	93	98	103	108	114	121	128	136									
65	83	86	90	95	100	105	112	119	126	134	83	86	90	95	100	105	112	119	126	134											
70	84	88	92	97	103	109	116	124	132	84	88	92	97	103	109	116	124	132													
75	84	89	94	100	106	113	121	129	84	89	94	100	106	113	121	129															
80	85	90	96	102	110	117	126	135	85	90	96	102	110	117	126	135															
85	86	91	98	105	113	122	131	86	91	98	105	113	122	131																	
90	86	93	100	108	117	127	86	93	100	108	117	127																			
95	87	95	103	112	121	132	87	95	103	112	121	132																			

Likelihood of heat disorders with prolonged exposure or strenuous activity

Extreme Danger	Heat stroke highly likely
Danger	Muscle cramps, and/or heat exhaustion likely
Extreme caution	Muscle cramps and/or heat exhaustion possible
Caution	Fatigue possible

AGOTAMIENTO POR EL CALOR

LOS SÍNTOMAS PUEDEN INCLUIR:

Dolor de cabeza, mareos, debilidad, cambios de humor, irritable, o confuso, 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 náusea, 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 húmedo.
- 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

LOS SÍNTOMAS PUEDEN INCLUIR:

Piel pálida y seca (no suda), piel caliente y ruborosa (parece quemada por el sol), cambios de humor, irritable, confuso y no tiene sentido, convulsiones o ataques, y colapsos (la persona no responde.)

QUE SE DEBE HACER:

- Llame 911 por ayuda inmediatamente.
- 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 se siente mal del estómago acuéstela de lado.
- Remueva cualquier ropa pesada y de exterior.
- Haga que la persona tome un poco de agua fresca (un vaso pequeño cada 15 minutos) 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 húmedo, o una sábana mojada.
- Si hay hielo disponible, coloque bolsas con hielo debajo de las axilas y en la ingle.

Aplicación de estrés por calor y reglas permanentes de calor de Oregon OSHA (vigentes en junio de 2022):

osha.oregon.gov, Índice de temas de la A a la Z, Estrés por calor

TABLA DE INDICE DE CALOR

Manténgase alerta a las señales de agotamiento por el calor y la insolación cuando está trabajando en condiciones calientes y húmedas. La tabla que sigue indica los peligros de exposición a alta temperatura y alta humedad.

	NWS Índice de Calor										Temperatura																					
	80	82	84	86	88	90	92	94	96	98	100	102	104	106	108	110	80	82	84	86	88	90	92	94	96	98	100	102	104	106	108	110
40	80	81	83	85	88	91	94	97	101	105	109	114	119	124	130	136	80	82	84	87	89	93	96	100	104	109	114	119	124	130	137	
45	80	82	84	87	89	93	96	100	104	109	114	119	124	130	137	81	83	85	88	91	95	99	103	108	113	118	124	131	137			
50	81	83	85	88	91	95	99	103	108	113	118	124	131	137	81	84	86	89	93	97	101	106	112	117	124	130	137					
55	81	84	86	89	93	97	101	106	112	117	124	130	137	82	84	88	91	95	100	105	110	116	123	129	137							
60	82	84	88	91	95	100	105	110	116	123	129	137	82	85	89	93	98	103	108	114	121	128	136									
65	82	85	89	93	98	103	108	114	121	128	136	83	86	90	95	100	105	112	119	126	134											
70	83	86	90	95	100	105	112	119	126	134	84	88	92	97	103	109	116	124	132													
75	84	88	92	97	103	109	116	124	132	84	89	94	100	106	113	121	129															
80	84	89	94	100	106	113	121	129	85	90	96	102	110	117	126	135																
85	85	90	96	102	110	117	126	135	86	91	98	105	113	122	131																	
90	86	91	98	105	113	122	131	86	93	100	108	117	127																			
95	86	93	100	108	117	127	87	95	103	112	121	132																				
100	87	95	103	112	121	132																										

Probabilidad de trastornos por calor con exposición prolongada o actividad intensa

Peligro Extremo	Insolación es muy probable
Peligro	Calambres musculares, y/o agotamiento por el calor son probables
Precaución Extrema	Calambres musculares y/o agotamiento por el calor son posibles
Precaución	Fatiga es posible