

# Heat Exhaustion/Sunstroke

The Tailgate subject is listed in both English and Spanish.

The West Coast of the U.S. is known for its extremes. During summer months we can be exposed to heat exhaustion. Excessive heat causes accidents in many ways. It becomes more difficult to concentrate on the job, you sweat, get tired and nervous, and begin making errors in judgment. When the temperature exceeds 90°, everyone needs to be aware of the danger signs.

## How to prevent heat exhaustion:

- Avoid consuming alcohol and ice water while working.
- Drink plenty of cool fluids; citrus or fruit juices work best.
- Avoid heavy, fatty-type foods.
- Wear light, loose clothing.
- Avoid fatigue; get plenty of rest.
- Replace lost body salts.
- See a doctor if you are not feeling well.

## How to recognize heat exhaustion:

- A person is dazed, staggers or becomes dizzy.
- There is a feeling of nausea or vomiting; the person also can feel chilly.
- Their face looks pale.
- There is a weak pulse and body temperature is below normal.
- A person is unconscious.

## What to do:

- ✓ Call for emergency medical assistance. (Review “Care for The Injured”)
- ✓ Keep the victim lying down with their head lower than their feet.
- ✓ Loosen the victim’s clothing.
- ✓ Keep the victim warm. (Remember, one of the results is the person feels chilly.)
- ✓ Give fluids if possible. Avoid ice water and alcohol. Salt solutions are best.



## Remember!

Both **heat exhaustion** and **sunstroke** are serious matters. In both cases, the body is reacting to a life threatening situation. Do not take chances. Should you begin to feel ill, take a break and drink some cool (not ice) water or something else other than an alcoholic beverage. Both injuries frequently cause a lack of consciousness; in our business, a lack of consciousness can lead to a serious injury.

**NOTE: Always promote a discussion on any of the topics covered in the Tool Box Talks. Should any question arise that you cannot answer, don't hesitate to contact your Employer.**

**\*\*\*\*\*KEEP UP THE SAFETY AWARENESS\*\*\*\*\***

La costa oeste de los Estados Unidos es conocido para su extremos. En verano meses nos puede ser expuestos a agotamiento por calor. Excesivo calor hace accidentes en muchas maneras de. Se hace más difícil concentrarse en el trabajo, sudas, tepones cansado y nervioso, y empezar hacer errores en juicio. Cuando el temperatura excede 90o, todos debe a ser consciente de la peligro signos.

### Cómo evitar el agotamiento por calor:

- Evitar consumo alcohol y ice agua mientras trabajo.
- Beber mucho de cool líquidos; cítricos o jugos de frutas trabajo mejor.
- Evitar los alimentos pesados, grasos de tipo.
- Usar luz sueltos ropa.
- Evitar la fatiga; conseguir un montón de resto.
- Reemplazar perdida cuerpo sales.
- Ver un médico si son no sensación bien.

### ¿a reconocer calor agotamiento:

- A persona es aturdido, Escalona o se convierte mareado.
- Hay es un sensación de náuseas o vomitar; el persona también puede sentir frío.
- Su rostro ve pálido.
- Hay es un débil pulso y cuerpo temperatura es debajo de normal.
- A persona es que out inconsciente.

### Qué hacer:

- ✓ Llamar al para emergencia médica asistencia. (Informe "cuidado para la herido")
- ✓ Mantener a la víctima acostada con su jefe inferior que su pies.
- ✓ Aflojar la víctima ropa.
- ✓ Mantener a la víctima caliente. (Recuerde, uno de la resultados es el persona se siente frío.)
- ✓ Administrar líquidos si es posible. Evite hielo agua y alcohol. Sal soluciones son mejor.



**SAFETY WARRIOR**

### ***¡Recuerda!***

Tanto calor agotamiento y insolación son grave importa. En tanto casos, la cuerpo está reaccionando a un mortal situación. No arriesgarse. Debe comenzar a sentirse enfermo, tomar una rotura y bebida algunos cool (no hielo) agua o algo otro otros que un alcohólicas bebida. Ambos lesiones con frecuencia causar un falta de conciencia; en nuestra negocio, que puede plomo a un grave lesiones.

**NOTA:** Siempre promover un debate en cualquier de la temas cubiertas en la herramienta caja conversaciones. Todo pregunta surgen que te no respuesta, no dude en comunicarse con su empleador.

**\*\*\*\*MANTENER LA CONCIENCIA DE SEGURIDAD\*\*\*\***