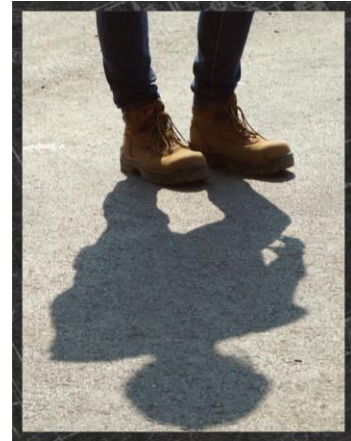


# Heat Stress Safety

Ensuring that your body is regularly hydrated and protected from the sun during hot months is essential to maintaining balance for performing well at work.

## Common Heat Stress Hazards

- NOT properly acclimating the body to the change in higher temperatures.
- Working when the sun is at its highest and with direct sun exposure.
- Low liquid intake.
- Wearing non-breathable waterproof clothing.
- NOT taking adequate breaks to rehydrate or rest.
- Forgetting to apply sunscreen.
- Wearing clothes that leaves skin exposed to direct sun.



## How to Avoid Heat Stress

- Use heat identification tools to evaluate the temperature on the jobsite and prepare for the day ahead.
- Use sunscreen with an SPF 30 or higher to block both UVA and UVB rays and guard against skin cancer.
- Wear tightly-woven clothing that blocks out light and a full-brimmed hard hat to keep the sun off your neck, ears, nose and scalp.
- **Stay hydrated:** construction workers should drink about one cup of water every fifteen minutes to stay adequately hydrated throughout the day. This will vary depending on the individual.
- Take water and rest breaks when needed in fully shaded or air-conditioned areas.
- Workers not used to working in higher temperatures need an opportunity to acclimatize over a period of up to fourteen days.



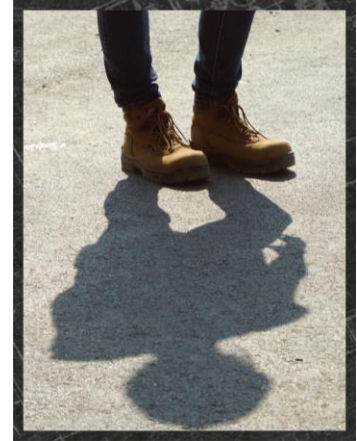
For more information, visit [nahb.org/toolboxtalks](http://nahb.org/toolboxtalks).

# Protección contra el estrés por calor

Procurar que su cuerpo se hidrate periódicamente y que esté protegido del sol durante los meses calurosos es esencial para guardar el equilibrio para un buen desempeño en el trabajo.

## Peligros comunes del estrés por calor

- NO realizar la aclimatación adecuada del cuerpo para los cambios en temperaturas elevadas.
- Trabajar cuando el sol está en su punto máximo y estando expuesto directamente al sol.
- Poca ingesta de líquidos.
- Uso de ropa no transpirable a prueba de agua.
- NO tomar los descansos adecuados para rehidratarse o descansar.
- Olvidar el uso de protector solar.
- Usar ropas que dejan la piel expuesta al rayo directo del sol.



## Cómo evitar el estrés por calor

- Usar herramientas para medir el calor y evaluar la temperatura en el lugar de trabajo, y prepararse para el día por adelantado.
- Usar protector solar con factor de protección solar (FPS) 30 o mayor, para bloquear tanto los rayos UVA como los UVB, y protegerse del cáncer de piel.
- Usar ropa de tejido de malla cerrada que bloquee la luz solar y un casco de ala completa para proteger el cuello, las orejas, la nariz y el cuero cabelludo de los rayos solares.
- **Manténgase hidratado:** los trabajadores de la construcción deben beber aproximadamente una taza de agua cada quince minutos para estar adecuadamente hidratados durante todo el día. Esto variará de acuerdo con la persona.
- Beba agua y tómese los descansos cuando sea necesario en áreas de sombra total o con aire acondicionado.
- Los obreros que no estén acostumbrados a las temperaturas altas necesitan una oportunidad para aclimatarse durante un periodo de hasta catorce días.



Para mayor información, visite [nahb.org/toolboxtalks](http://nahb.org/toolboxtalks).

Revisado en  
noviembre de 2017

