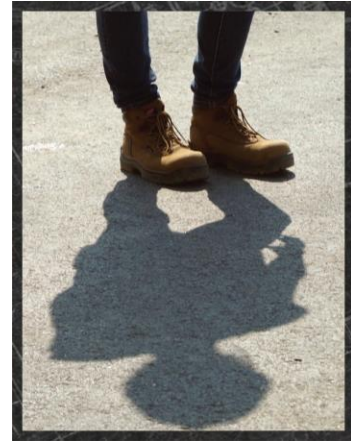


Heat Stress Safety

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.

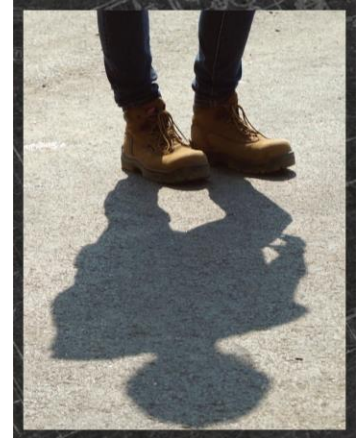


Protección contra el estrés por calor

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.



Para ver video



Revisado en
noviembre de

