

HEAT SURVIVAL

Hot day, hot job, high humidity and BINGO....another heat victim. No one is immune, and construction workers are prime candidates for heat related illnesses.

During hot weather stay alert for telltale symptoms and remember these first aid tips:

HEAT EXHAUSTION - Symptoms are heavy sweating, nausea, headache, weakness, vomiting, tiredness, fast pulse. First Aid - Move to a cooler area, cool by wetting towels and wiping down the forehead. Remove any wet or sweat soaked clothing. Fan the victim. Do not give any fluids to a victim unless fully conscious. Follow up with a medical checkup.

HEAT CRAMPS - Symptoms are severe muscle spasms in the back, stomach, arms and legs, usually caused by drinking large quantities of water without replacing salt during periods of heavy perspiration. First Aid - Move to a cooler area. Make sure that no water is given unless fully conscious. When you do give water make sure that the victim takes only slow small sips. Get medical attention as soon as possible.

HEAT STROKE - Symptoms are high temperature and dry skin, rapid breathing and pulse. Victims may appear disorganized and confused, with headache, nausea, vomiting, diarrhea, seizures and the possibility of coma. First Aid - This is serious, so move fast to a cooler area and call an ambulance. Remove the outer clothing of the victim and apply cool water to the entire body. Fan the victim until professional medical help arrives.

To avoid heat illness, dress in cool clothing, wear your hard hat, don't over-exert your body during high temperature periods and get plenty of fluids. Remember that Heat related illnesses **MUST** have medical attention. If you are experiencing any of these heat related illnesses, Going to the doctor will not effect your safety bonus, so go and get the medical attention you need. Heat illnesses should never be taken lightly.

Safety signs alert you to dangers and warnings - read them, understand them, obey them. They were posted for your benefit.

SOBREVIVIR el CALOR

(Heat Survival)

Día caliente, trabajo caliente, humedad alta y QUE ES LO QUE PASA...otra víctima de calor. Nadie es inmune, y trabajadores de construcción son los primeros candidatos para enfermedades relacionadas de calor. Durante tiempo caliente quedese listo para intimas y recuerda estos primeros puntos de ayuda:

AGOTAMIENTO de CALOR -- Síntomas son el sudar pesado, náusea, dolor de cabeza, debilidad, vomitando, cansado, pulso rapido. Primera Ayuda -- Mueba a una área fresca, moja toallas limpiando la frente. Quite cualquier ropa que este mojada o empapada de sudor. Darle a la víctima aire. No le de fluidos a una víctima a menos que este consciente. Sigán despues con un reconocimiento medico.

CALAMBRES de CALOR -- Síntomas son espasmos serios de músculo en la espalda, estómago, brazos y piernas usualmente causado por beber cantidades grandes de agua sin reemplazando la sal durante períodos de sudor pesado. Primera Ayuda -- Mueba a una área fresca. asegurase que nada de agua es dada a menos que este consciente. Cuando se da agua asegurase que la víctima tome solamente tragos pequeños. Obtenga atención medica lo mas pronto posible.

ATAQUE de CALOR -- Síntomas son temperatura alta y piel seca, el respiro rápido y pulso tambien. Víctimas pueden aparecer desorganizados y confundidos, con dolor de cabeza, náusea, el vomitar, diarrea, ataques y la posibilidad de coma. Primera Ayuda -- Ésto es serio, mueba se rápido a una área fresca y llama le a una ambulancia. Quite la ropa exterior de la víctima y aplica agua fresca al cuerpo entero. Mantenga la víctima fresca hasta ayuda professional llege.

Para evitar enfermedades de calor, vistese en ropa fresca, use su casco, No haga esfuerzos duros al cuerpo durante periodos de temperaturas altas y tome bastante fluidos. Recuerde que enfermedades relacionadas de Calor TIENIEN QUE tener atención medica. Si esta sintiendo algunas de estas enfermedades de calor. Lliendo al medico no afectará su bono de seguridad, tiene que ir a buscar la atención medica que necesita. Enfermedades de calor tienen que nunca ser tomadas ligeramente. Nunca usen agua con hielo para refrescar una vitcima.

RECORDATORIO DE SEGURIDAD

Señales de seguridad lo ponen sobre avisos y peligros -- lee los, entiende los, obedece los. Fueron puestos para su provecho.