



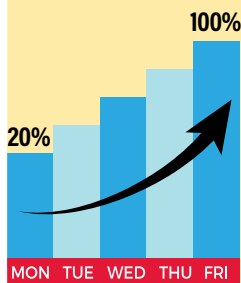
Prevent Heat Illness at Work

Outdoor and **indoor** heat exposure can be dangerous.



Ways to Protect Yourself and Others

Ease into Work. Nearly 3 out of 4 fatalities from heat illness happen during the first week of work.



- ✓ **New** and **returning** workers need to build tolerance to heat (acclimatize) and take frequent breaks.
- ✓ **Follow the 20% Rule.** On the first day, work no more than 20% of the shift's duration at full intensity in the heat. Increase the duration of time at full intensity by no more than 20% a day until workers are used to working in the heat.



Drink Cool Water

Drink cool water even if you aren't thirsty — at least 1 cup every 20 minutes.



Take Rest Breaks

Take enough time to recover from heat given the temperature, humidity, and conditions.



Find Shade or a Cool Area

Take breaks in a designated shady or cool location.



Dress for the Heat

Wear a hat and light-colored, loose-fitting, and breathable clothing if possible.



Watch Out for Each Other

Monitor yourself and others for signs of heat illness.



If Wearing a Face Covering

Change your face covering if it gets wet or soiled. Verbally check on others frequently.

First Aid for Heat Illness

The following are signs of a medical emergency!



- Abnormal thinking or behavior
- Slurred speech
- Seizures
- Loss of consciousness



» **CALL 911 IMMEDIATELY**



» **COOL THE WORKER RIGHT AWAY WITH WATER OR ICE**



» **STAY WITH THE WORKER UNTIL HELP ARRIVES**



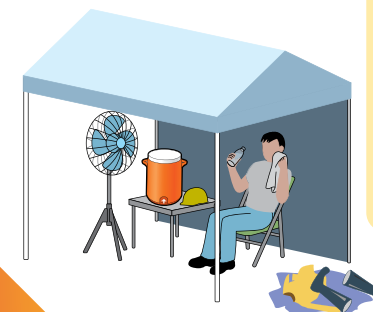
Watch for any other signs of heat illness and act quickly. When in doubt, call 911.

If a worker experiences:

- Headache or nausea
- Weakness or dizziness
- Heavy sweating or hot, dry skin
- Elevated body temperature
- Thirst
- Decreased urine output

Take these actions:

- » Give cool water to drink
- » Remove unnecessary clothing
- » Move to a cooler area
- » Cool with water, ice, or a fan
- » Do not leave alone
- » Seek medical care



For more information:
1-800-321-OSHA (6742)
TTY 1-877-889-5627
www.osha.gov/heat

Federal law entitles you to a safe workplace. You have the right to speak up about hazards without fear of retaliation. See www.osha.gov/workers for information about how to file a confidential complaint with OSHA and ask for an inspection.



ປ້ອງກັນການເຈັບປ່ວຍ ຈາກຄວາມຮ້ອນ ໃນບ່ອນເຮັດວຽກ

ການສຳຜັດກັບຄວາມຮ້ອນ ກາງແຈ້ງ ແລະ ພາຍໃນ ສາມາດເປັນອັນຕະລາຍໄດ້



ວິທີປ້ອງກັນຕົນເອງ ແລະ ຜູ້ອື່ນ

ສະດວກໃນການເຮັດວຽກ. ມີຄົນເສຍຊີວິດຈາກຄວາມຮ້ອນເກືອບ 3 ໃນ 4 ຄົນເກີດຂຶ້ນໃນລະຫວ່າງອາທິດທຳອິດຂອງການເຮັດວຽກ.

20% 100%

MON TUE WED THU FRI

- ✓ ຄົນງານໃໝ່ ແລະ ຜູ້ທີ່ກັບມາໃໝ່ ຕ້ອງສ້າງຄວາມທົນທານຕໍ່ຄວາມຮ້ອນ (ປັບອາກາດ) ແລະ ພັກຜ່ອນເລື້ອຍໆ.
- ✓ ປະຕິບັດຕາມກົດລະບຽບ 20%, ໃນມື້ທຳອິດ, ເຮັດວຽກບໍ່ເກີນ 20% ຂອງໄລຍະເວລາຂອງການປ່ຽນແປງທີ່ຄວາມເຂັ້ມເຕັມຂອງຄວາມຮ້ອນ. ເພີ່ມໄລຍະເວລາຂອງເວລາການເຮັດວຽກເຕັມທີ່ບໍ່ເກີນ 20% ຕໍ່ມື້ຈົນກ່ວາຄົນງານຈະລົງກັບການເຮັດວຽກ ໃນຄວາມຮ້ອນ.

- ດື່ມນ້ຳເຢັນ**
ດື່ມນ້ຳເຢັນເຖິງວ່າທ່ານຈະບໍ່ຢາກ — ຢ່າງນ້ອຍ 1 ຈອກທຸກໆ 20 ນາທີ.
- ພັກຜ່ອນ**
ໃຊ້ເວລາໃຫ້ພຽງພໍໃນການຟື້ນຕົວຈາກຄວາມຮ້ອນ ໂດຍອີງຈາກອຸນຫະພູມ, ຄວາມຊຸ່ມຊື່ນ, ແລະ ສະພາວະຕ່າງໆ.
- ຊອກຫາບ່ອນຮົ່ມ ຫຼື ພື້ນທີ່ເຢັນ**
ພັກຜ່ອນໃນບ່ອນຮົ່ມ ຫຼື ບ່ອນທີ່ເຢັນທີ່ໄດ້ກຳນົດໄວ້.
- ແຕ່ງໂຕສຳລັບຄວາມຮ້ອນ**
ໃສ່ໝວກ ແລະ ເຄື່ອງນຸ່ງສີ່ອ່ອນ, ຫຼວມ, ແລະ ລະບາຍອາກາດໄດ້ດີຖ້າເປັນໄປໄດ້.
- ເບິ່ງແຍງເຊິ່ງກັນ ແລະ ກັນ**
ສັງເກດຕົວທ່ານເອງ ແລະ ຜູ້ອື່ນເພື່ອເບິ່ງອາການຂອງການເຈັບປ່ວຍຈາກຄວາມຮ້ອນ.
- ຖ້າໃສ່ຜ້າປົກໜ້າ**
ປ່ຽນຜ້າປົກໜ້າຂອງທ່ານຖ້າມັນປຽກ ຫຼື ເນື້ອນ. ເວົ້າຖາມກວດເບິ່ງຜູ້ອື່ນເລື້ອຍໆ.

ການປະຖົມພະຍາບານສຳລັບການເຈັບປ່ວຍຈາກຄວາມຮ້ອນ

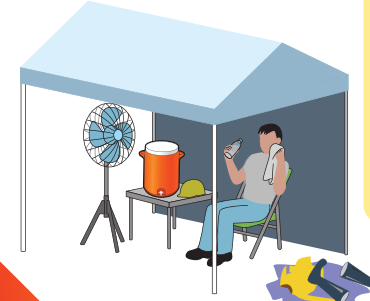
- ຕໍ່ໄປນີ້ແມ່ນສັນຍານຂອງອາການສຸກເສີນທາງການແພດ
- ຄວາມຄິດ ຫຼື ພຶດຕິກຳທີ່ຜິດປົກກະຕິ
 - ເວົ້າບໍ່ແຈ້ງ
 - ຊັກ
 - ໜົດສະຕິ
- 1** >> **ໂທຫາ 911 ທັນທີ**
 - 2** >> **ເຮັດໃຫ້ຄົນງານເຢັນຂຶ້ນທັນທີດ້ວຍນ້ຳ ຫຼື ນ້ຳກ້ອນ**
 - 3** >> **ຢູ່ກັບຄົນງານຈົນກ່ວາການຊ່ວຍເຫຼືອມາຮອດ**



ສັງເກດເບິ່ງອາການອື່ນໆຂອງການເຈັບປ່ວຍຈາກຄວາມຮ້ອນ ແລະ ປະຕິບັດຢ່າງໄວວາ. ຫາກມີຂໍ້ສົງໄສ, ໃຫ້ໂທຫາ 911.

ຖ້າຄົນງານຮູ້ສຶກ:
ປວດຫົວ ຫຼື ປວດຮາກ
ອ່ອນເພຍ ຫຼື ວິນຫົວ
ເທື່ອອອກຫຼາຍ ຫຼື ຮ້ອນ,
ຜິວໜັງແຫ້ງ ອຸນຫະພູມຮ່າງກາຍສູງ
ຫົວນ້ຳ
ຍ່ຽວຫຼຸດລົງ

ດຳເນີນການເຫຼົ່ານີ້:
>> ໃຫ້ນ້ຳດື່ມ
>> ຖອດເຄື່ອງນຸ່ງທີ່ບໍ່ຈຳເປັນອອກ
>> ຍ້າຍໄປບ່ອນເຢັນກວ່າ
>> ເຢັນດ້ວຍນ້ຳ, ນ້ຳກ້ອນ, ຫຼື ພັດລົມ
>> ຢ່າປະໄວ້ຄົນດຽວ
>> ໄປພົບແພດຖ້າຈຳເປັນ



ສຳລັບຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມ:
1-800-321-OSHA(6742)
TTY 1-877-889-5627
www.osha.gov/heat

ກົດໝາຍຂອງລັດຖະບານກາງມອບສິດໃຫ້ທ່ານໄປບ່ອນເຮັດວຽກທີ່ປອດໄພ. ທ່ານມີສິດທີ່ຈະເວົ້າເລື່ອງ ອັນຕະລາຍໂດຍບໍ່ຕ້ອງຢ້ານການຕອບໂຕ້. ເບິ່ງ www.osha.gov/workers ສຳລັບຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບວິທີຍື່ນຄຳຮ້ອງຮຽນເປັນຄວາມລັບກັບ OSHA ແລະ ຮ້ອງຂໍໃຫ້ມີການກວດສອບ.