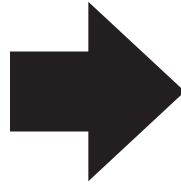


Cal/OSHA Heat Illness Prevention for Indoor Working Environments

“5 Must-Train preventive steps”



1. Frequent drinking of water
2. Rest in cooler areas
3. Give time to acclimatize
4. Know signs and symptoms
5. Know emergency steps

Employers with employees near sources of heat or inside buildings with limited cooling capabilities must ensure that their Injury and Illness Prevention Program is effective and in writing (i.e. work areas with risk of heat illness have been identified and evaluated, and appropriate corrective measures and training have been implemented to protect workers).

Examples include foundries, ovens, dryers, boilers, warehouses without AC.

Title 8 § 3203 (Injury and Illness Prevention Program,) directs employers to address all health or safety hazards within their worksite including heat illness. Other regulations that apply include, but are not limited to: T8 § 3363 Water Supply, T8 § 3400 Medical Services and First Aid.

Cal/OSHA has created this handout to raise awareness about indoor heat illness among employers and workers with a goal of reducing the number of heat illnesses. Cal/OSHA studies reveal that heat illness and even heat fatalities can occur indoors. The studies also show effective reduction of heat illness depends on written procedures, access to water, access to cooler areas, acclimatization and weather monitoring, emergency response and employee and supervisor training.

HEAT ILLNESS PREVENTION STEPS INCLUDE:

Written Procedures:

Per T8 §3203, all preventive steps, methods and procedures used by the employer to address indoor heat illnesses must be stated in the company's Injury and Illness Prevention Program (IIPP). These written procedures must indicate how to conduct worksite evaluation, how conditions or practices will be corrected if necessary, and how information is to be communicated to workers.

Frequent Drinking of Water:

Water is a key preventive measure against heat illness. Employers need to facilitate and



encourage the frequent drinking of water, and to be on the lookout for work situations that interfere with access to water, especially during a heat wave!

Resting in Cooler Areas:

Rest breaks provide time for cooling and the opportunity to drink water. Workers must have access to rest breaks in cooled or air conditioned areas and away from the sources of heat, particularly during a heat wave!

Acclimatization and Weather Monitoring:

Acclimatization is a gradual and temporary adjustment of the body to work in the heat. People need several days to adjust when working conditions are significantly hotter than they are used to. The weather is another significant factor and requires monitoring by employers and supervisors. Institute additional water and rest breaks during a heat wave. Indoor workers face a higher risk of heat illness during periods of high temperatures, if they are working in a building that is not temperature controlled.

Being Prepared for Emergencies:

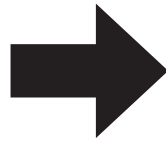
Written procedures must include steps to be followed in an emergency, which will ensure a rapid effective response, including instructing workers on how to reach 911 despite possible language barriers, how to give instructions to find the worksite and how to administer first aid while an ambulance is in route.

Employee and Supervisor Training:

All workers and supervisors need to know about the importance of frequent drinking of water and resting in cooled areas, the signs and symptoms of heat illness, how to respond and who to report to when someone feels sick and may need to go to the hospital. A Cal/OSHA heat illness study revealed that supervisor training made a significant difference in the outcome of heat illness cases: victims whose supervisors were not trained on heat illness prevention were twice as likely to die as victims whose supervisors had received training. Hence, the effectiveness of your Heat Illness Prevention Procedures depends greatly on how you train your supervisor.

Cal/OSHA Prevención de las Enfermedades Causadas por el Calor para Empleados que Trabajan Dentro de Edificios

Se Debe de Entrenar en los 5 Pasos Siguietes:



1. Beber agua frecuentemente
2. Descansar en áreas menos calurosas
3. Dar tiempo para aclimatarse
4. Reconocer signos y síntomas
5. Conocer los pasos de emergencia a seguir

Empleadores con trabajadores que operan cerca de fuentes de calor o dentro de edificios con capacidad limitada de enfriamiento, deben asegurarse que su programa de Prevención de Lesiones y Enfermedades (IIPP) es efectivo y por escrito (e.g. áreas de trabajo con riesgo de enfermedades causadas por el calor han sido identificadas y evaluadas, y que se han implementado medidas correctivas necesarias y entrenamiento para los trabajadores).

Ejemplos incluyen fundiciones, hornos, secadoras, calderas y bodegas sin aire acondicionado (AC).

Titulo 8 sección (§) 3203 (IIPP) exige que los empleadores den atención a todo peligro de seguridad o salud que existe en el sitio de trabajo, tales como las enfermedades causadas por el calor. Otras normas que también aplican incluyen: T8§ 3363 Suministro de Agua, T8 § 3400 Servicios Médicos y de Primeros Auxilios.

Esta hoja informativa de Cal/OSHA busca crear conciencia acerca de las enfermedades causadas por el calor entre trabajadores y empleadores que laboran dentro de edificios, con el propósito de reducir el número de estas enfermedades. Los estudios de Cal/OSHA revelan que estas enfermedades e incluso la muerte pueden ocurrir dentro de edificios. También demuestran que la mejor manera de reducir estas enfermedades depende de la existencia de procedimientos escritos, acceso al agua, acceso al descanso en áreas frescas, aclimatización y observación del clima, respuestas de emergencias y entrenamiento de los trabajadores y supervisores.

LOS PASOS DE PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES CAUSADAS POR EL CALOR INCLUYEN:

Procedimientos Por Escrito:

El T8§ 3203 exige que todo paso preventivo, método y procedimiento usado por el empleador para prevenir estas enfermedades, debe encontrarse en el Programa de Prevención de Enfermedades y Lesiones (IIPP). Estos procedimientos deben de indicar como conducir la evaluación del sitio de trabajo, corregir las condiciones o prácticas si es necesario, y como ésta información será comunicada a los trabajadores.



Beber Agua Frecuentemente:

El agua es una medida preventiva primordial en contra de

estas enfermedades. Los empleadores deben facilitar y animar el beber agua frecuentemente y mantenerse a la expectativa de situaciones que interfieran con el acceso al agua, especialmente durante las olas de calor.

Descanso en Áreas Menos Calurosas:

Los descansos proveen tiempo para enfriarse y oportunidad para beber agua. Los trabajadores deben tener acceso a periodos de descanso en áreas menos calurosas o con aire acondicionado y lejos de la fuente de calor, particularmente durante las olas de calor.

Aclimatización y Observación del Clima:

La aclimatización es un ajuste gradual y temporal del cuerpo al calor. Las personas necesitan varios días para acostumbrarse a trabajar en condiciones más calurosas que a las cuales están normalmente acostumbrados. El clima es otro factor importante que debe ser tomado en cuenta por los empleadores. Durante la ola de calor, establezca periodos adicionales de descanso y de beber agua. Los trabajadores que laboran dentro de edificios enfrentan un mayor riesgo de sufrir estas enfermedades durante una ola de calor si están laborando en edificios que carecen la habilidad de controlar la temperatura.

Estar Preparados para las Emergencias:

Los procedimientos escritos deben de incluir los pasos a seguir en una emergencia que aseguran una respuesta rápida y que incluye instrucciones de cómo llamar al 911 a pesar de una posible barrera del idioma, como dar instrucciones para encontrar el sitio de trabajo y como proveer primeros auxilios mientras llega la ambulancia.

Entrenamiento del empleado y del supervisor:

Todos los trabajadores y supervisores necesitan saber acerca de la importancia de beber agua frecuentemente y descansar en áreas menos calurosas, los signos y síntomas de estas enfermedades, como responder y a quien informar cuando alguien se sienta enfermo y necesite ir al hospital. El estudio de Cal/OSHA de estas enfermedades reveló que el entrenamiento de los supervisores desempeña un papel importante en los resultados de estas enfermedades: las víctimas cuyos supervisores no fueron entrenados, corrieron un riesgo más alto de morir comparados con aquellos cuyos supervisores si habían sido entrenados. Por lo tanto, la efectividad de sus procedimientos de prevención dependen en gran parte, de como usted entrene a los supervisores.