



Safety Training for Agricultural Employees

PREVENT INDOOR HEAT ILLNESS

Farm employees are familiar with methods to protect themselves from heat illness while they are working outdoors, including drinking small amounts of water frequently, resting in shade, wearing appropriate clothing, and working at a safe pace.



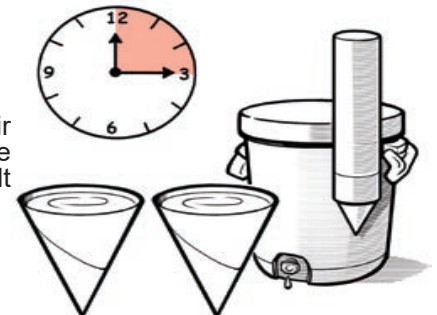
Farm employees sometimes find themselves working in indoor workplaces like greenhouses, machine and storage sheds, packing sheds, and vehicles. Employees who work indoors can suffer from heat illness just like employees who work outdoors. This tailgate training sheet provides training on how you and your employer can protect you from heat illness when you're working in indoor environments.

A new Cal/OSHA regulation, the Indoor Heat Illness Prevention standard, requires employers in most situations to provide access to drinking water and cool-down areas, assess and control hot work areas, closely observe new employees, train employees, and provide timely emergency aid.

Most workplaces with temperatures reaching 82°F or higher must comply with this standard. In many ways, it is similar to the outdoor Heat Illness Prevention standard that agricultural employers have used since 2005 to protect outdoor employees from heat illness.

How can you and your employer protect you from heat illness when you're working indoors?

- Be familiar with your employer's written Indoor Heat Illness Prevention Program.
- Know the symptoms of heat illness. Heat illness is a serious medical condition that results when the body cannot cope with the heat. Examples of heat illness symptoms include cramps, headache, nausea, fainting, and dizziness. If untreated, heat illness can lead to heat stroke and even death.
 - Early symptoms: fatigue, heavy sweating, headache, cramps, dizziness, high pulse rate, nausea/vomiting
 - Life-threatening symptoms: high body temperature; red, hot, dry skin; confusion; convulsions; fainting
- Watch for symptoms in yourself and your coworkers. If you feel or observe any heat illness symptom, tell your coworkers and supervisor immediately, as medical help might be needed. Before you start each workday, know whom to talk to and how to get help.
- Tell your supervisor if you are new to working in the heat or have concerns about heat illness.
- Stay alert to the weather. During a heat wave, you are at increased risk of getting sick. You need to watch yourself and coworkers more closely, drink more water, take more breaks, and potentially use other cooling methods.
- Drink at least one 8-ounce cup of water every 15 minutes or one quart of water every hour during your entire work shift. Do not wait until you are thirsty to drink water. Do not drink alcohol. Choose water over other drinks.
- Take regular and preventive cool-down rest breaks in cool-down areas.
- Wear proper lightweight clothing that does not restrict heat removal.
- Employees with certain medical conditions should pay attention to and be careful with their heat exposure because they might have increased risk factors for heat illness. If you have diabetes, heart disease, high blood pressure, are taking medicines, or are on a low-salt diet, talk to your doctor about your heat-illness risk.



(Source: Department of Industrial Relations, Division of Occupational Safety and Health)



CAPACITACIÓN DE SEGURIDAD PARA EMPLEADOS AGRÍCOLAS

PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES POR CALOR EN ESPACIOS INTERIORES

Los empleados agrícolas están familiarizados con los métodos para protegerse de las enfermedades por calor mientras trabajan al aire libre, como beber pequeñas cantidades de agua con frecuencia, descansar a la sombra, usar ropa adecuada y trabajar a un ritmo seguro.



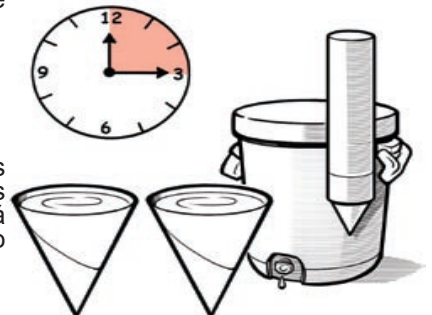
Los empleados agrícolas a veces se encuentran trabajando en espacios interiores como invernaderos, cobertizos de maquinaria y almacenamiento, cobertizos de empaque y vehículos. Los empleados que trabajan en espacios interiores pueden sufrir enfermedades por calor al igual que los empleados que trabajan al aire libre. Esta hoja de capacitación improvisada brinda capacitación sobre cómo usted y su empleador pueden protegerlo de las enfermedades por calor cuando trabaja en entornos interiores.

Una nueva regulación de Cal/OSHA, la norma de prevención de enfermedades por calor en espacios interiores requiere que los empleadores en la mayoría de las situaciones proporcionen acceso a agua potable y áreas de enfriamiento, evalúen y controlen las áreas de trabajo calientes, observen de cerca a los nuevos empleados, capaciten a los empleados y brinden ayuda de emergencia oportuna.

La mayoría de los lugares de trabajo con temperaturas que alcanzan los 82 °F (27.778°C) o más deben cumplir con esta norma. En muchos sentidos, es similar a la norma de prevención de enfermedades por calor al aire libre que los empleadores agrícolas han utilizado desde el 2005 para proteger a los empleados al aire libre de las enfermedades por calor.

¿Cómo pueden usted y su empleador protegerse de las enfermedades por calor cuando trabaja en espacios interiores?

- Familiarícese con el Programa de prevención de enfermedades por calor en espacios interiores escrito por su empleador.
- Conozca los síntomas de las enfermedades por calor. Las enfermedades por calor son una condición médica grave que se produce cuando el cuerpo no puede hacer frente al calor. Algunos ejemplos de síntomas de las enfermedades por calor incluyen calambres, dolor de cabeza, náuseas, desmayos y mareos. Si no se tratan, las enfermedades por calor pueden provocar un golpe de calor e incluso la muerte.
 - Síntomas tempranos: fatiga, sudoración intensa, dolor de cabeza, calambres, mareos, frecuencia cardíaca alta, náuseas/vómitos
 - Síntomas potencialmente mortales: temperatura corporal alta; piel roja, caliente y seca; confusión; convulsiones; desmayos
- Esté atento a los síntomas en usted y sus compañeros de trabajo. Si siente u observa algún síntoma de enfermedad por calor, informe a sus compañeros de trabajo y a su supervisor de inmediato, ya que podría necesitar ayuda médica. Antes de comenzar cada día de trabajo, sepa con quién hablar y cómo obtener ayuda.
- Informe a su supervisor si es la primera vez que trabaja en el calor o si le preocupan las enfermedades causadas por el calor.
- Esté atento al clima. Durante una ola de calor, corre un mayor riesgo de enfermarse. Debe vigilarse a sí mismo y a sus compañeros de trabajo más de cerca, beber más agua, tomar más descansos y posiblemente utilizar otros métodos de enfriamiento.
- Beba al menos un vaso de agua de 8 onzas cada 15 minutos o un cuarto de galón de agua cada hora durante todo su turno de trabajo. No espere hasta tener sed para beber agua. No beba alcohol. Elija agua en lugar de otras bebidas.
- Tome descansos preventivos y regulares para refrescarse en las áreas de enfriamiento.
- Use ropa liviana adecuada que no restrinja la eliminación del calor.
- Los empleados con ciertas condiciones médicas deben prestar atención y ser cuidadosos con su exposición al calor porque podrían tener mayores factores de riesgo de enfermedades causadas por el calor. Si tiene diabetes, enfermedad cardíaca, presión arterial alta, está tomando medicamentos o sigue una dieta baja en sal, hable con su médico sobre su riesgo de enfermedades causadas por el calor.



(Fuente Informativa: Departamento de Relaciones Industriales, División de Seguridad y Salud Ocupacional)