



# OUTDOOR HEAT EXPOSURE AWARENESS TRAINING

## EXPOSICIÓN AL CALOR AL AIRE LIBRE CURSO DE CAPACITACIÓN

When the outside temperatures reach the level indicated on the table below you must take action to protect yourself and those working for you. These requirements apply to persons working outdoors from May 1 through September 30. Training must be completed prior to May 1, or prior to being assigned outdoor tasks if hired after May 1 and before September 30 when workers are exposed to outdoor heat at or above the applicable temperatures listed below.

*Cuando la temperatura exterior alcance el nivel indicado en la tabla de abajo usted debe tomar medidas para protegerse a sí mismo y a aquellos que trabajan para usted. Estos requisitos se aplican a las personas que trabajan al aire libre desde el 1 de mayo hasta el 30 de septiembre. La capacitación debe completarse antes del 1 de mayo, o antes de ser asignadas las tareas al aire libre si fue contratado después del 1 de mayo y antes del 30 de septiembre, cuando los trabajadores están expuestos al calor al aire libre o por encima de las temperaturas indicadas a continuación.*

- Non-breathing clothes including vapor barrier clothing or Personal Protective Equipment (PPE), such as chemical resistant suits .....52°  
*Ropa no aireada incluyendo ropa con barreras contra vapores o equipo de protección personal (PPE) como, por ejemplo, trajes resistentes a sustancias químicas.....52°*
- Double layer woven clothes, to include coveralls, jackets, and sweatshirts .....77°  
*Ropa de doble capa tejida, incluyendo monos (overoles), chaquetas y sudaderas.....77°*
- All other clothing .....89°  
*Todas las demás prendas de vestir..... 89°*

### It's your responsibility to/Es su responsabilidad:

- Monitor personal factors for heat-related illnesses.  
*Vigilar síntomas personales de enfermedades relacionadas con el calor.*
- Drink water frequently - at least one quart per hour.  
*Beber agua con frecuencia, por lo menos un cuarto de galón por hora.*
- Immediately report signs or symptoms of heat related illnesses in yourself or co-workers.  
*Informar inmediatamente de señales o síntomas de enfermedades relacionadas con el calor en usted mismo o en sus compañeros de trabajo.*

### Factors that contribute to the risk of heat related illness:

#### Factores que contribuyen al riesgo de enfermedades relacionadas con el calor:

- **Environmental factors:** Direct sun, heat, humidity, limited air movement, hot equipment, reflective surfaces.  
*Factores ambientales:* La exposición directa al sol, el calor, la humedad, la circulación de aire limitada, los equipos calientes, las superficies reflejantes.
- **Physical exertion:** Type of work, how hard are you working, how long you are working.  
*Esfuerzo físico:* El tipo de trabajo, que tan fuerte está trabajando, por cuánto tiempo está trabajando.
- **Clothing and equipment:** Heavy clothing, multiple layers, color of clothing, PPE.  
*Ropa y equipo:* Ropa pesada, varias capas, el color de la ropa, el PPE.

**Personal factors:** Age, weight, physical fitness, degree of acclimatization, use of caffeine, medication, and medical condition.

**Factores personales:** La edad, el peso, la condición física, el grado de aclimatación, el uso de cafeína, medicamentos y su condición médica.

### Helpful tips and actions to prevent heat related illness:

#### **Consejos Útiles y medidas para prevenir enfermedades relacionadas con el calor:**

Start your day early and end early when possible, schedule strenuous work during the coolest part of the day, increase breaks, take breaks in cooler shaded areas, remove PPE and heat retaining excess clothing during breaks, alternate heavy work with light work when possible, have a “**Buddy System**”, and work in the shade when possible.

*Comience su día temprano y termine temprano cuando sea posible, programe el trabajo extenuante durante la parte más fresca del día, aumente los descansos, tome descansos en áreas sombreadas y frescas, remueva su PPE y la ropa calurosa durante los descansos, alterne el trabajo pesado con trabajos ligeros cuando le sea posible, tenga un "sistema de Compañeros", y trabaje en la sombra cuando le sea posible.*

- **Keep hydrated:** Drink small quantities of water throughout the day. One quart of water or more over the course of one hour is recommended. Supervisors and “**Buddies**” must encourage water consumption. Start your work day well hydrated.

**Manténgase hidratado:** *Beba pequeñas cantidades de agua durante todo el día. Se recomienda un cuarto de galón de agua o más en el transcurso de una hora. Los supervisores y "Compañeros" deben alentar el consumo de agua. Comience su día de trabajo bien hidratado.*

- **Avoid:** Sugary or caffeinated drinks  
**Evite:** *Bebidas azucaradas o con cafeína*

- **Acclimatization:** In severe heat gradually build up exposure time especially if work is strenuous.

**Aclimatación:** *En condiciones de calor severo aumente gradualmente el tiempo de exposición, especialmente si el trabajo es agotador.*

### Signs, Symptoms, and Response/ Señales, Síntomas y Respuesta

- **Heat rash:** Skin rash. Rest in a cool place part of each day. Regularly bath and dry the skin.  
**Sarpullido por calor:** *Erupción cutánea (sarpullido). Descanse en un lugar fresco parte de cada día. Báñese regularmente y séquese la piel.*

- **Heat cramps:** Symptoms include severe cramps in legs and abdomen, fainting or dizziness, weakness, profuse sweating, and headaches. Respond by increasing fluid intake, resting, moving to a cool place, and getting medical attention if cramps persist.

**Calambres por calor:** *Los síntomas incluyen cólicos severos en las piernas y el abdomen, desmayos o mareos, debilidad, sudoración copiosa y dolores de cabeza. Responda mediante el aumento de la ingesta de líquidos, reposo, muévase a un lugar frío, y obtenga atención médica si los calambres continúan.*

- **Heat exhaustion:** Symptoms include headache, nausea, fatigue, dizziness, skin is cool and pale, and pupils become dilated. The individual is usually conscious but may faint. Respond by taking more aggressive steps to cool the body (e.g., apply cool water to the skin, fan the individual).

**Agotamiento por calor:** Los síntomas incluyen dolor de cabeza, náuseas, fatiga, mareos, piel fría y pálida, y pupilas dilatadas. La persona suele estar consciente pero se puede desmayar. Responda adoptando medidas más agresivas para enfriar el cuerpo (por ejemplo, aplique agua fría a la piel, abanique al individuo).

- **Heat stroke:** A medical emergency and is life threatening. Symptoms include headache, nausea, dizziness, skin is red, dry, and very hot, and sweating has stopped. Symptoms also include a strong, rapid pulse, small pupils, and a high fever. Individual may be disoriented, lose consciousness, and experience possible convulsions.

**Insolación:** Es una **emergencia médica** y es potencialmente mortal. Los síntomas incluyen dolor de cabeza, náusea, mareo, piel rojiza, seca y muy caliente, y la sudoración se ha detenido. Los síntomas también incluyen un pulso fuerte y rápido, pupilas pequeñas, y una fiebre muy alta. El Individuo puede estar desorientado, perder el conocimiento, y posiblemente experimentar convulsiones

**Call Emergency Response** and get the individual to a shady area, loosen clothing, apply cool or tepid water to the skin (e.g., spray with cool water from a garden hose), fan the individual, place ice pack under armpits and groin. Do not give medication to lower fever.

**Llame a la respuesta de emergencia** y lleve al individuo a una zona sombreada, afloje la ropa, aplique agua fría o tibia a la piel (p. ej., decir, rociar con agua fría de la manguera del jardín), abanique a la persona, coloque bolsas de hielo (ice packs) debajo de las axilas y la ingle. No le de medicamentos para bajar la fiebre.

#### **Emergency Response/ Respuesta de emergencia:**

- **Prisons:** Activate emergency response by calling Main Control by radio or phone.  
**Prisiones:** Active la respuesta de emergencia llamando al control principal por radio o por teléfono.
- **Community:** Call 911. Prison personnel working in the community must also contact the Shift Commander.  
**Comunidad:** Llame al 911. El personal penitenciario trabajando en la comunidad, también debe ponerse en contacto con el jefe de turno.

I have been briefed on, read, and understand this information/He sido informado, he leído y comprendo esta información.

\_\_\_\_\_  
Name/Nombre

\_\_\_\_\_  
Signature/Firma

\_\_\_\_\_  
DOC #/Núm DOC

\_\_\_\_\_  
Date/Fecha

The contents of this document may be eligible for public disclosure. Social Security Numbers are considered confidential information and will be redacted in the event of such a request. This form is governed by Executive Order 16-01, RCW 42.56, and RCW 40.14. Upon completion, the data classification category may change.

*El contenido de este documento puede ser elegible para su divulgación pública. Los números de la seguridad social se consideran información confidencial y serán eliminados en caso de tal solicitud. Este formulario está regulado por la Orden Ejecutiva 16-01, RCW 42.56 y RCW 40.14. Una vez concluido, la categoría de clasificación de datos puede cambiar.*

Distribution: **ORIGINAL** - Imaging system