



OUTDOOR HEAT EXPOSURE AWARENESS TRAINING EXPOSICIÓN AL CALOR AL AIRE LIBRE CURSO DE CAPACITACIÓN

The purpose of this training is to provide guidance to enhance the health and safety of workers who work outdoors during hot weather conditions. This applies to workers performing work outdoors for more than 15 minutes in any 60-minute period when temperatures are at, or above outdoor temperature action levels.

El objetivo de este entrenamiento es proporcionar orientación para mejorar la salud y la seguridad de los trabajadores que trabajan al aire libre cuando hace calor. Esto se aplica a los trabajadores que realizan trabajos al aire libre durante más de 15 minutos en cualquier período de 60 minutos cuando las temperaturas son iguales o superiores a los niveles de acción de temperatura exterior.

- 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°
- All other clothing 80°
Todas las demás prendas de vestir. 80°

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
Beber agua con frecuencia
- Take rest breaks using shade, or other sufficient means for cooling down in accordance with action levels to prevent heat related illness.
Realice pausas de descanso utilizando la sombra u otros medios suficientes para refrescarse de acuerdo con los niveles de actuación para prevenir las enfermedades relacionadas con el calor.
- 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.

Rest / Descanso

- Workers will be encouraged to take voluntary, preventative cool-down rest periods at or above outdoor temperature action levels.
Se le animará a los trabajadores a que tomen períodos de descanso preventivos y voluntarios de enfriamiento a temperaturas exteriores iguales o superiores a los niveles de acción.
- Mandatory cool down rest periods are required for the following identified action levels.
Se requieren períodos de descanso de enfriamiento obligatorios para los siguientes niveles de acción identificados.
 - At or above 90°F, 10-minute cool-down rest period every two hours.
A 90°F o más, período de descanso de enfriamiento de 10 minutos cada dos horas.

- At or above 100°F, the cool-down rest periods must be 15 minutes every hour.

A 100°F o más, los periodos de descanso para enfriarse deben ser de 15 minutos cada hora.

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, physical fitness, previous heat-related illness, pregnancy, medication, and medical condition.
Factores personales: *La edad, el peso, la condición física, el grado de aclimatación, el uso de cafeína, forma física, enfermedades previas relacionadas con el calor, embarazo, 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:

It is recommended that Supervisors schedule strenuous work during the coolest part of the day, increase breaks, and ensure that workers take breaks in cooler shaded areas and remove PPE and heat retaining excess clothing during breaks. Workers should alternate heavy work with light work, have a “**Buddy System**”, and work in the shade when possible.

Se recomienda que los Supervisores programen el trabajo extenuante durante la parte más fresca del día, aumente los descansos, se aseguren de que los trabajadores tomen descansos en áreas sombreadas y frescas, remuevan su PPE y la ropa calurosa durante los descansos, alterne el trabajo pesado con trabajos ligeros, tenga un "sistema de Compañeros", y trabaje en la sombra cuando le sea posible.

- **Keep hydrated:** Start your workday well hydrated. Drink small quantities of suitably cool water throughout the day. One quart of water or more over the course of one hour is recommended.
Manténgase hidratado: *Empiece su jornada laboral bien 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.*
- **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. Up to 14 days when newly assigned to work or when returning to work from an extended leave where acclimatization may have been lost.
Aclimatación: *En condiciones de calor severo aumente gradualmente el tiempo de exposición, especialmente si el trabajo es agotador. Hasta 14 días en caso de nueva incorporación al trabajo o de reincorporación tras una baja prolongada en la que pueda haberse perdido la aclimatación.*

Signs, Symptoms/ Señales, Síntomas

- **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*

Emergency Response:

- Notify Supervisor 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.

Respuesta de emergencia:

- *Notifique al supervisor 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.

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.

Distribution: **ORIGINAL** - Imaging file **COPY** - Supervisor