



August 16, 2020 | Attachment #32

# Heat Illness Prevention

*Awareness of heat illness symptoms can save your life or the life of a co-worker. Personal factors that may contribute to heat illness, or make you more susceptible, include: Age, weight, level of fitness, medical condition, use of medications, and alcohol.*

**Heat Stroke** is the most serious heat-related health problem. It occurs when the body's temperature regulatory system fails and sweating becomes inadequate. A heat stroke victim's skin is hot, usually dry, red or spotted. Body temperature is usually 105 degrees F or higher, and the victim is mentally confused, delirious, perhaps in convulsions, shivering, or unconscious. Unless the victim receives quick and appropriate treatment, death can occur.

**Heat Exhaustion** is caused by the loss of large amounts of body fluid by sweating. A person suffering from heat exhaustion still sweats but experiences extreme weakness or fatigue, giddiness, nausea, or headache. In more serious cases, the victim may vomit or lose consciousness. The skin is clammy and moist, the complexion is pale or flushed, and the body temperature is usually normal.

**Heat Cramps** are painful spasms of the muscles that occur among those who sweat profusely in heat, drink large quantities of water, but do not adequately replace the body's salt loss. Drinking large quantities of water tends to dilute the body's fluids while the body to lose salt.

**Fainting** may occur to a person not accustomed to hot environments and who stand erect and immobile in the heat. With enlarged blood vessels in the skin and in the lower part of the body due to the body's attempts to control internal temperature, blood may pool there rather than return to the heart to be pumped to the brain. Moving around prevents blood from pooling and prevents fainting.

**Transient Heat Fatigue** is a temporary state of discomfort caused by prolonged heat exposure. Symptoms include a decline in task performance, coordination, alertness, and vigilance.

**Medical Response** Employees experiencing and/or displaying serious symptoms of heat illness must receive medical attention, and will be escorted to the nearest designated facility for treatment.

**Acclimatization** People need time for their bodies to adjust to working in heat. This is particularly important for employees returning to work after (1) a prolonged absence, (2) recent illness, or (3) recently relocating from a cooler climate. If you believe that you need time to acclimate to the heat, please speak to your supervisor immediately.

## Foreman's Check List:

- Posting Notices Accessible - Identify Location
- GCC Code of Safe Practices Accessible
- USA Notified/Lines Marked (800) 227-2600
- PG&E Notified/10' Rule (800) 743-5000
- Required Cal/OSHA Permit(s) obtained
- Emergency Exit Routes/Meeting Location Identified
- Special Hazards Identified
- Fire Extinguishers Charged & Accessible
- First Aid Kit Stocked and Accessible
- Trenching operations & requirements reviewed
- Flagging Operations Reviewed
- Housekeeping/Storage & Handling Requirements Reviewed
- Personal Protective Equipment Reviewed
- Equipment Inspected (faulty/damaged equipment must be tagged and returned to the Santa Rosa Yard)
- MSDS are available for all substances present at the jobsite
- Hazard inspections and corrections are documented

## Reminders:

- ✓ Work-related injuries MUST be reported immediately
- ✓ GCC uses designated medical providers for treatment of work-related injuries
- ✓ All accidents and near-miss incidents must be reported
- ✓ No employee can enter a trench exceeding 5' deep unless advised that is safe by the competent person
- ✓ MSDS sheets are available for review - do not work with any product that you are not familiar with
- ✓ Do not enter areas where substances are being used by other contractors, unless trained on the proper safety precautions
- ✓ Horseplay is not permitted
- ✓ Daily jobsite walkthroughs must be performed
- ✓ No employee is permitted to perform any task that they have not been trained to perform
- ✓ All potential and/or identified hazards must be reported to allow for immediate correction and communication of exposure to other workers
- ✓ Discuss parking arrangements for the project

## Smart Safety Tips:

- Take time to acclimate yourself to the heat.
- Take breaks in a cool shaded area.
- Don't eat heavy meals before working in the heat.
- Don't drink alcohol or drinks with caffeine.
- Cover as much of your body as possible (light colored clothing is recommended).
- Keep an eye on your co-workers.
- Know and react to symptoms of heat-related health problems.

**Drinking Water** During a day's work in the heat, a person may produce as much as 2 to 3 gallons of sweat. It is important that water intake during the workday be about equal to the amount of sweat produced. Don't depend on thirst to signal when and how much to drink. Workers should drink 3 to 4 cups of water every hour starting at the beginning of the shift.

**Foremen:** Don't forget to discuss and document (on Tailgate Meeting Reports) jobsite specific items at your tailgate meetings.  
All apprentices must be held back for additional 5 minute training.

# Prevención de las enfermedades producidas por el calor

*Estar conscientes de las enfermedades producidas por el calor le pueden salvar a usted la vida o la vida de un compañero de trabajo. Factores personales que pueden contribuir a las enfermedades producidas por el calor o que usted sea más propenso, incluyen: edad, peso, nivel de salud, condiciones médicas, aptitud, medicamentos que toma y consumo de alcohol.*

**Insolación o golpe de calor** es el problema más serio relacionado con la salud. Sucede cuando el sistema regulador de la temperatura del cuerpo falla y la cantidad de sudor es inadecuada. La piel de una persona víctima de un golpe de calor por lo regular se pone reseca, rojiza o manchada. La temperatura del cuerpo por lo regular es de 105 grados Fahrenheit o más alta, y la víctima se pone mentalmente confusa, delira, quizás le dan convulsiones, temblores o pierde el conocimiento. A no ser que la víctima reciba tratamiento rápido y apropiado, podría ocurrir la muerte.

**El agotamiento por el calor lo causa** la pérdida de grandes cantidades de sudor. Una persona que esté sufriendo de agotamiento causado por el sudor, puede aún sudar, pero siente debilidad extrema o fatiga, vértigo, náusea, o dolor de cabeza. En casos más serios, la víctima puede vomitar o perder el conocimiento. La tez es se le pone húmeda y fría, o enrojecida y la temperatura del cuerpo es usualmente normal.

**Los calambres producidos por el calor** son muy dolorosos en los músculos y suelen afectar a aquellas personas que sudan profusamente con el calor y toman grandes cantidades de agua, pero que no reemplazan adecuadamente la pérdida diaria de sal del cuerpo. Tomar grandes cantidades de agua tiende a diluir los líquidos del cuerpo, mientras que el cuerpo continúa perdiendo sal.

**Desmayos** Por lo regular suceden cuando la persona no está acostumbrada a un medio ambiente caliente y que se para erecta e inmóvil en el calor. Con los vasos sanguíneos alargados en la piel y en la parte inferior del cuerpo debido a los intentos del cuerpo para controlar la temperatura interna, la sangre se puede acumular allí en vez de regresar al Corazón para que sea bombeada al cerebro. Moverse de un lado para otro evita que la sangre se acumule y previene el desmayo.

**La fatiga pasajera producida por el calor** es un estado de incomodidad temporal causada al quedar expuesto por mucho tiempo al calor. Los síntomas incluyen disminución en el desempeño de las tareas. Los síntomas incluyen disminución en el desempeño de las tareas, coordinación y vigilancia.

**Respuesta Médica** Los empleados que experimentan o demuestran síntomas graves de enfermedades sufridas por el calor deben recibir atención médica y deberán ser llevados a la instalación médica más cercana para su tratamiento.

**Climatización:** La gente necesita tiempo para que el cuerpo se acostumbre a trabajar cuando hace calor. Lo cual es particularmente importante para los empleados que regresan a trabajar después de una (1) ausencia prolongada, (2) enfermedad reciente, o (3) recientemente reubicado de un clima más frío. Si usted cree que, necesita tiempo para aclimatarse al calor, le sugerimos que se comunique con su supervisor inmediatamente.

**Agua para beber** Durante un día de trabajo en el calor, una persona puede producir tanto como de 2 a 3 galones de sudor. Es muy importante que tome agua durante el día de trabajo que sea igual a la cantidad de sudor producido. No dependa de la sed que sienta para determinar el líquido que debe tomar. Los trabajadores deben tomar de 3 a 4 tazas de agua cada hora comenzando cuando inicie el turno de trabajo.

## Lista de chequeo para los capataces:

- ✓ Colocando avisos accesibles – Identificando los lugares
- ✓ Código GCC de las Prácticas de Seguridad en un lugar accesible
- ✓ USA Notified/Lines Marked (800) 227-2600
- ✓ PG&E Notificado /10' Regla (800) 743-5000
- ✓ Permisos obtenidos y requeridos por la Cal/OSHA Pe
- ✓ Rutas de las salidas de emergencias/Identificación de los lugares para reuniones
- ✓ Identificación de los peligros especiales
- ✓ Extinguidor de incendios cargados y accesibles
- ✓ Equipos de primeros auxilios accesibles y almacenados
- ✓ Revisión de las operaciones de zanjas y requisitos
- ✓ Revisión de las operaciones de enlosado
- ✓ Revisión de los requisitos de limpieza/requisitos de almacenamiento
- ✓ Revisión del Equipo Protector Personal
- ✓ Inspección del equipo (el equipo defectuoso/dañado se debe marcar y devolverlo a la Santa Rosa Yard)
- ✓ Los MSDS los puede obtener para todas las sustancias presentes en el lugar de trabajo
- ✓ Las inspecciones y correcciones de peligros se documentan.

## Recordatorios:

- ✓ Lesiones relacionadas con el trabajo se DEBEN reportar inmediatamente
- ✓ GCC utiliza proveedores médicos designados, para el tratamiento de lesiones relacionadas con el trabajo
- ✓ Todos los accidentes o incidentes que casi ocurrieron se deben reportar
- ✓ Ningún empleado puede entrar a zanjas que excedan 5' de profundidad a no ser que previamente una persona competente le indique que no corre ningún peligro a no ser que una persona competente le indique que no corre ningún peligro al hacerlo
- ✓ Los pliegos de MSDS los puede obtener para repasarlos, no trabaje con ningún producto con el que usted no esté familiarizado.
- ✓ No entre en áreas donde se utilizan las sustancias de otros contratistas, a no ser que haya sido adiestrado para tomar las precauciones de seguridad.
- ✓ No se permiten las jugarretas
- ✓ Se deben hacer todos los días inspecciones del lugar de trabajo
- ✓ No se le permite a ningún empleado desempeñar tareas para las que no haya recibido entrenamiento para hacerlas
- ✓ Todo potencial de peligro y que bien haya sido o no identificado se debe reportar, para dar tiempo para que se corrija inmediatamente y comunicarles a todos los trabajadores la posibilidad de haber quedado expuestos
- ✓ Tratar sobre los arreglos de estacionamiento para el proyecto

## Reglas inteligentes para su seguridad:

- Tome tiempo para aclimatarse al calor.
- Tome descansos en un lugar en la sombra
- No consuma comidas pesadas antes de trabajar en el calor
- No consuma bebidas alcohólicas ni con cafeína
- (recomendamos ropa de color claro).
- Mantenga los ojos puestos en sus compañeros de trabajo
- Sepa y reaccione ante los síntomas de calor relacionados con los problemas de salud.