



MPC, Corp
1157 Oakton Trl
Evans GA 30809-



Worksite: _____ Instructor: _____ Date/Time: _____

TOPIC C009: BEAT THE HEAT (A)

Introduction: Many factors beyond just the temperature can cause heat illnesses like heat cramps, heat exhaustion, and even hyperthermia. If you're working in a hot environment, you need to know how these factors can cause heat stress and affect you.

Hazard Recognition & Mitigation:

Air Temperature & Humidity: The air temperature is the most obvious risk factor. Humidity is another, because the main way your body cools itself is by sweating, working in high humidity conditions hinders this process.

Heat Sources: Working in direct sunlight is one potential cause of heat stress, the other is known as radiant heat. When the ground absorbs heat from sunlight or when machinery generates heat, radiant heat is created. Some surfaces absorb and give off more heat than others. For example, asphalt gives off more radiant heat than grass.

Air Movement: The lack of air movement is another heat stress factor. Moving air increases the evaporation of sweat and helps your body cool itself. Circulating air evens out the temperature inside, can bring in cooler fresh air, and removes heated air.

Workload: How long and hard you're working are two specific factors affecting your risk of heat stress. A heavy workload is tiring and inhibits the body's ability to cool itself. The length of time you work in high heat conditions also plays a part in heat stress.

Clothing & PPE: Clothing and additional personal protective equipment (PPE) can contribute to heat stress. Long pants, sleeves, and gloves may be necessary for your work, but in a hot environment, they inhibit cooling. As an example, a full-face respirator limits breathing and cooling to such a degree that a medical evaluation must be conducted to ensure you can safely wear it under necessary conditions.

Personal Fitness: A person's age, weight, fitness, lifestyle, and acclimation are all heat stress factors. Medications can affect your ability to regulate its temperature. Drinking caffeine and alcohol reduces your ability to hydrate in hot environments.

Acclimatization: If you're not used to working in hot conditions, you can get exhausted more quickly. This is common for new workers, but also affects seasoned workers who have been away from the worksite for as little as three days. This applies to all workers during a heat wave when the temperature suddenly increases.

Employee Attendance: (Names or signatures of personnel who are attending this meeting)

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

These guidelines do not supersede local, state or federal regulations, and must not be construed as a substitute for, or legal interpretation of, any OSHA regulations.

Insert your
Company logo here
plus name & address
for \$24.99 per/yr. Send
logos to: logos@Safety
servicecompany.com

MPC, Corp
1157 Oakton Trl
Evans GA 30809-

 **SAFETY SERVICES
COMPANY**
Construcción

Lugar de Trabajo: _____ Instructor: _____ Fecha/hora: _____

TEMA SC009: VENCER EL CALOR (A)

Introducción: Hay muchos factores aparte de la temperatura que puedan ocasionar enfermedades en tiempo de calor como calambres, agotamiento y hipertermia. Si usted está trabajando en un ambiente cálido, necesita saber cómo estos factores le pueden ocasionar estrés térmico y de qué manera lo pueden afectar.

Reconocimiento y Mitigación de Peligro:

Humedad y Temperatura del Aire

La temperatura del aire es uno de los riesgos más obvio, la humedad es otra. Esto es debido a que la forma principal en que el cuerpo se enfría es sudando y cuando se está trabajando en condiciones de alta humedad esto puede dificultar este proceso.

Fuentes de Calor

El trabajar directamente bajo la luz solar directa es una de las causas más potenciales de estrés térmico, el otro es conocido como calor radiante. Esto sucede cuando el suelo absorbe el calor directamente del sol o cuando la maquinaria genera calor. Algunas superficies absorben y emiten más calor que otras, por ejemplo, el asfalto emite más calor que el zacate

Movimiento del Aire

La falta de movimiento de aire es otro factor de estrés térmico. El movimiento de aire aumenta la evaporación del sudor y ayuda a que su cuerpo se enfríe. El aire circula y nivela la temperatura interior, puede aportar aire fresco y elimina el aire caliente.

Carga de Trabajo

Las horas y que tan duro trabaja son dos factores específicos que pueden afectar el riesgo de estrés térmico. Un trabajo pesado es cansado evita que el cuerpo se enfríe. La cantidad de tiempo que trabaje en condiciones de mucho calor también juega un papel importante en el estrés térmico.

Ropa y EPP

La ropa y el equipo de protección personal (EPP) también pueden contribuir al estrés térmico. Pantalones, mangas y guantes pueden ser necesarios para su trabajo, pero en un ambiente caluroso, evitan el enfriamiento. Por ejemplo, un respirador de cara completa limita la respiración y el enfriamiento a tal grado que se debe hacer una evaluación médica para asegurarse de que pueda usarlo en condiciones necesarias.

Aptitud Personal

La edad, peso, estado físico, estilo de vida y la aclimatación de una persona pueden ser factores de estrés térmico. Los medicamentos pueden afectar su capacidad para regular su temperatura. Al igual que beber cafeína y alcohol también puede reducir su capacidad de hidratarse en ambientes cálidos.

Aclimatación

Si no está acostumbrado a trabajar en ambientes cálidos, puede agotarse más rápido. Esto es común entre los trabajadores nuevos y también afecta a trabajadores experimentados que han estado fuera del lugar de trabajo por tan solo tres días. Esto también aplica a todos los trabajadores durante una ola de calor cuando la temperatura aumenta repentinamente.

Empleados que Asistieron: (Nombres o firmas del personal que asistió a esta junta)

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Estas guías no reemplazan los reglamentos locales, estatales o federales, y no deben ser interpretados como un sustituto legal de cualquier reglamento de OSHA.