



## 606 - Heat Illness Prevention

# Instructors Guide

### ***High body temperatures...***

Will keep your body from functioning normally, causing you to experience heat stress, heat exhaustion, heat cramps, or heat stroke.

### ***Your body can...***

Lose 1 quart of water per hour, so you should drink 5 to 7 ounces of liquid every 15 to 20 minutes.

### ***New employees...***

And those returning from a prolonged absence should begin with 20% of the workload on the first day, increasing incrementally by no more than 20% each subsequent day.

### ***Apply sunscreen...***

20 to 30 minutes before working in the sun and reapply every 2 hours.

### ***If you or a coworker...***

Suffers from a heat related illness, recover with plenty of rest and water or electrolyte beverages.

### ***Heat stroke is a...***

Medical emergency and can be life threatening. If you believe someone is going into heat stroke immediately call 911.





## Prevención de Enfermedades por Calor

# Guía del Instructor

### ***Las temperaturas...***

Corporales altas hacen que su cuerpo no funcione de manera normal, lo cual puede causar estrés por calor, agotamiento por calor, calambres por calor, o golpe de calor.

### ***Su cuerpo puede...***

Perder hasta 1 litro de agua por hora, así que debe beber de 5 a 7 onzas de líquido cada 15 a 20 minutos.

### ***Los empleados...***

Nuevos y los que regresan de una ausencia prolongada deben comenzar con el 20% de la carga de trabajo el primer día, aumentando gradualmente no más del 20% cada día subsiguiente.

### ***Aplique protector solar...***

De 20 a 30 minutos antes de trabajar en el sol y vuelva a aplicárselo cada 2 horas.

### ***Si usted o uno de sus compañeros...***

Experimenta una enfermedad relacionada con el calor, descanse y tome agua o bebidas con electrolitos.

### ***El golpe de calor...***

Es una emergencia médica que puede poner su vida en peligro. Si cree que a alguien le va a dar un golpe de calor, llame al 911 de inmediato.





## Heat Illness Prevention

# Answer Sheet

### TRUE OR FALSE QUIZ

*Review your employees answers.* If they have any answers incorrect, this gives you an excellent opportunity to discuss the topic in further detail. When you are finished everyone should know the correct answers.

- T 1) Heat related illnesses can be life threatening.
- F 2) Full acclimatization does not take more than one week. *(Full acclimatization may take up to 14 days or longer depending on factors relating to the individual).*
- T 3) Sunburn makes it harder for the skin to cool off.
- T 4) Heat cramps occur when you are sweating a significant amount and not replacing the minerals you've lost.
- T 5) Becoming overheated is very easy if you're working outside.
- T 6) The key difference between heat stroke and heat exhaustion is the presence of changes in the victim's mental state.
- F 7) A heat stroke is not a big deal. *(A heat stroke could can lead to death, and it should not be taken lightly. Call 911 Immediately if you or a coworker is experiencing a heat stroke).*
- F 8) Eating a warm soup for lunch is a good idea if you're going to be working outside on a hot day. *(You should eat light meals while working and give your body time to acclimatize to working in the heat).*
- T 9) You should apply sunscreen every 2 hours.
- T 10) If you're taking any medications, you should ask your doctor if you can work in the heat.



## Prevención de Enfermedades por Calor

# Hoja de Respuestas

### PRUEBA DE CIERTO O FALSO

*Revise las respuestas de sus empleados. Si tienen una respuesta incorrecta, eso le da una buena oportunidad para discutir el tema. Todos deberían de saber cuales son las respuestas correctas al acabar la prueba.*

- C 1) Las enfermedades relacionadas con el calor pueden llevar a la muerte.
- F 2) La aclimatación completa no tarda más de una semana. *(La aclimatación completa puede tardar hasta 14 días o más, dependiendo de la persona).*
- C 3) Las quemaduras del sol dificultan que la piel pueda refrescarse.
- C 4) Los calambres por calor ocurren cuando usted está sudando mucho y no está reponiendo los minerales que pierde.
- C 5) Es muy fácil sobre calentarse si trabaja afuera.
- C 6) La diferencia clave entre el agotamiento por calor y el golpe de calor es la presencia de cambios en el estado mental de la víctima.
- F 7) Un golpe de calor es una enfermedad cualquiera, no es serio. *(Un golpe de calor no se debe tomar a la ligera, es una emergencia medica. Si usted o alguien sufre de un golpe de calor, llame al 911 de inmediato).*
- F 8) Es una buena idea comer una sopa caliente si va a trabajar en un área caliente. *(Debe comer comidas sanas y ligeras si va trabajar bajo el calor).*
- C 9) Debe aplicar protector solar cada dos horas.
- C 10) Si esta tomando medicamentos debe preguntarle a su doctor si puede trabajar bajo el calor.





**GOLF SAFETY**

A RISK COMPLIANCE COMPANY

## Attendance Sheet

### Heat Illness Prevention

**Instructor:** \_\_\_\_\_ **Date:** \_\_\_\_\_

Print Name	Sign Name	Date
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____







## Heat Illness Prevention

### TRUE OR FALSE QUIZ

Name: \_\_\_\_\_ Date: \_\_\_\_\_

Trainer: \_\_\_\_\_

- \_\_\_\_\_ 1) Heat related illnesses can be life threatening.
- \_\_\_\_\_ 2) Full acclimatization does not take more than one week.
- \_\_\_\_\_ 3) Sunburn makes it harder for the skin to cool off.
- \_\_\_\_\_ 4) Heat cramps occur when you are sweating a significant amount and not replacing the minerals you've lost.
- \_\_\_\_\_ 5) Becoming overheated is very easy if you're working outside.
- \_\_\_\_\_ 6) The key difference between heat stroke and heat exhaustion is the presence of changes in the victim's mental state.
- \_\_\_\_\_ 7) A heat stroke is not a big deal.
- \_\_\_\_\_ 8) Eating a warm soup for lunch is a good idea if you're going to be working outside on a hot day.
- \_\_\_\_\_ 9) You should apply sunscreen every 2 hours.
- \_\_\_\_\_ 10) If you're taking any medications, you should ask your doctor if you can work in the heat.

Employees signature \_\_\_\_\_ Date \_\_\_\_\_



## Prevención de Enfermedades por Calor

### PRUEBA DE CIERTO O FALSO

Nombre: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

Adiestrador: \_\_\_\_\_

- \_\_\_\_\_ 1) Las enfermedades relacionadas con el calor pueden llevar a la muerte.
- \_\_\_\_\_ 2) La aclimatación completa no puede tardar más de una semana.
- \_\_\_\_\_ 3) Las quemaduras del sol dificultan que la piel pueda refrescarse.
- \_\_\_\_\_ 4) Los calambres por calor ocurren cuando usted está sudando mucho y no está reponiendo los minerales que pierde.
- \_\_\_\_\_ 5) Es muy fácil sobre calentarse si trabaja afuera.
- \_\_\_\_\_ 6) La diferencia clave entre el agotamiento por calor y el golpe de calor es la presencia de cambios en el estado mental de la víctima.
- \_\_\_\_\_ 7) Un golpe de calor es una enfermedad cualquiera, no es serio.
- \_\_\_\_\_ 8) Es una buena idea almorzar una sopa en un día caliente en el que estará trabajando afuera.
- \_\_\_\_\_ 9) Debe aplicar protector solar cada dos horas.
- \_\_\_\_\_ 10) Si esta tomando medicamentos debe preguntarle a su doctor si puede trabajar bajo el calor.

Firma del empleado \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_\_

