

VOICE OF THE FIELDS

California

June 2023

FREE

Volume 33, Number 6

Heat Illness Prevention

JUNE MARKS THE START OF SUMMER, and with summer comes warmer temperatures and a greater risk for heat illness—especially among farmworkers who spend long hours working outside.

Heat illness poses a serious threat. **It is the leading cause of work-related death for farmworkers**, and farmworkers are 20 times more likely than the rest of U.S. civilian workers to die from it, according to the Center for Disease Control and Prevention.

What is Heat Illness?

According to the California Department of Industrial Relations, heat illness is a serious medical condition resulting from the body's inability to cope with a particular heat load.

Our bodies need to maintain an internal temperature within a very narrow range of a few degrees above or below 98.6° Fahrenheit. We experience heat illness when our bodies are not able to get rid of excess heat. What is especially dangerous about heat illness is that it can **develop very rapidly and is not always obvious before it becomes life-threatening.**

Heat Illness Symptoms

Now that you know what heat illness is, it is important to learn the tell-tale signs that you or someone else may be suffering from a heat illness episode.

Symptoms can include:

Heat rash: A skin irritation caused by excessive sweating and clogged pores. Heat rash can cover large areas of the body and looks like a red cluster of pimples or small blisters. It often ap-

pears on the neck, chest, groin, under the breasts or in elbow creases.

Heat cramps—occurs when excess sweating to cool the body down causes you to lose too many salts, fluids and minerals. If these fluids are not replaced, painful muscle cramps/spasms can result. Common areas for heat

It is illegal for your employer to fire or punish you for reporting or making a complaint about heat or other unsafe working conditions.

cramps/spasms to occur are the arms, legs and stomach. Heat cramps can occur after work and at night, too—so be on the lookout for symptoms later in the day/evening as well.

Fainting: Dehydration and not being used to working in warm/hot environments increases your likelihood of fainting. Typical symptoms experienced just before fainting include sudden dizziness and light-headedness. Victims normally recover consciousness rapidly after

they faint, so a fast recovery time does not mean that the symptom was not serious. If you or another worker faints even briefly, stop what you're doing and get help right away.

Heat exhaustion: Heat exhaustion is the body's response to the excess loss of water and salt due to sweat. General symptoms of heat exhaustion are heavy sweating, painful muscle cramps, extreme weakness/fatigue, nausea/vomiting, dizziness, headache, a fast/weak pulse, slow/shallow breathing and clammy, pale and/or cool skin. **Note: having a cool skin temperature does not indicate a normal internal body temperature!**

Heatstroke: Heatstroke is typically a fatal symptom of heat illness, unless treated immediately. Symptoms include losing so much liquid from the body that you can no longer sweat, mental confusion, delirium, convulsions, dizziness, hot and dry skin, uncontrollable muscle twitching and a rapid or weak pulse. At this point, internal body temperatures may range from 102 to 104 degrees or higher within 10-15 minutes. If you or someone you know are experiencing any of these symptoms, **call 911 and get help right away.**

How to Protect Yourself from a Heat Illness Episode

There are certain steps you can take to lower your chances of experiencing heat illness, such as:

- **Taking rest breaks on hot days:** By law, California farmers are required to provide their farmworkers with a shady area to take rest breaks on days

Continued on next page





Heat Illness

Continued from previous page

where the temperature exceeds 80 degrees Fahrenheit.

- **Drink lots of fluids:** Drink water every 15 minutes while working, even if you don't feel thirsty.
- **Avoid alcohol and caffeine:** Beverages containing alcohol and caffeine can dehydrate you, so you should refrain from drinking anything caffeinated or with alcohol on hot days.
- **Wearing the right clothing:** Wearing lightweight, light-colored and loose fitting clothing can help you keep cool on hotter days.

By law, California employers are required to take these four steps to prevent workers from experiencing heat illness:

1. **Training:** Train all employees and supervisors about heat illness prevention.
2. **Water:** Provide enough fresh water so that each employee can drink at least one quart per hour, or four eight-ounce glasses of water per hour, and encourage them to do so.

3. **Shade:** Provide access to shade and encourage employees to take a cool-down rest in the shade for at least five minutes. They should not wait until they feel sick to cool down.
4. **Planning:** Develop and implement written procedures for complying with the Cal/OSHA *Heat Illness Prevention Standard*.

It is very important for your employer to take the steps listed above to protect you and other workers from heat illness, which as we have mentioned, can have serious and even deadly side effects. If your employer does not follow the heat illness prevention protocol mandated by California law through the Division of Occupational Safety and Health (Cal OSHA), you can file a complaint by:

- Calling the Cal/OSHA Heat Helpline at 1-877-99-CALOR (1-877-992-2567). Calls to this line are confidential.
- Calling/going in directly to your local Cal OSHA office (to find your local office, call 1-866-924-9757 and enter your zip code).
- Filing a complaint online at [www.dir](http://www.dir.ca.gov/dosh/Complaint.htm).

www.dir.ca.gov/dosh/Complaint.htm.

Cal OSHA will respond faster to your complaint if you provide the following information:

1. The name of your employer/company and the kind of work you are doing.
2. Where your worksite is located.
3. Specifics on the problem - no water, rest or shade?
4. The number of workers on site and what languages they speak
5. The hours of work and how long work will continue at that location (for example, another week? Or another month?)

VOICE OF THE FIELDS

California Circulation: 22,500 copies bi-monthly

www.LaCooperativa.org

Published monthly by:

La Cooperativa Campesina de California

1107 9th Street, Suite 420, Sacramento, CA 95814

Phone 916.388.2220 • Fax 916.388.2425

This product is copyrighted by the institution that created it. Internal use by an organization and/or personal use by an individual for non-commercial purposes is permissible. All other uses require the prior authorization of the copyright owner.

Content produced by ALZA Strategies, a full-service strategy firm that offers quality media relations, crisis communications, public affairs services, and expertise into the growing Latino market.

YOUR EMPLOYER MUST PROVIDE WATER. SHADE. REST.

it's the law.
877-99-CALOR

OSHA



Enfermedades causadas por el calor

Continuación de la página anterior

temperatura corporal interna normal!

Golpe de calor: El golpe de calor por lo general es un síntoma mortal de la enfermedad a causa del calor, a menos que se trate en forma inmediata. Los síntomas incluyen pérdida de tanto líquido del cuerpo que resulta imposible sudar, confusión mental, delirio, convulsiones, mareos, piel caliente y seca, espasmos musculares incontrolables y pulso rápido o débil. En ese momento, las temperaturas corporales internas pueden variar entre 102 y 104 grados o más dentro de 10-15 minutos. Si usted o alguien que conoce experimenta alguno de estos síntomas, llame al 911 y pida ayuda de inmediato.

Cómo protegerse de un episodio de enfermedad causada por el calor

Hay ciertos pasos que puede seguir para reducir la probabilidad de sufrir una enfermedad a causa del calor, por ejemplo:

- **Tomar descansos para descansar los días calurosos:** Por ley, los granjeros de California deben proporcionar a sus trabajadores un área a la sombra para tomar descansos para descansar los días en los que la temperatura supere los 80 grados Fahrenheit.
- **Beber mucho líquido:** Beba agua cada 15 minutos mientras trabaja, aunque no tenga sed.
- **Evitar el consumo de alcohol y cafeína:** Las bebidas que contienen alcohol y cafeína pueden provocar deshidratación, por lo que se debe evitar tomar bebidas que contengan alcohol o cafeína los días calurosos.
- **Usar ropa adecuada:** El uso de ropa liviana, de colores claros y suelta puede ayudarlo a mantenerse fresco los días calurosos.

Por ley, los empleadores de California deben tomar estas cuatro medidas para evitar que los empleados sufran enfermedades causadas por el calor:

1. **Capacitación:** Capacitar a todos los empleados y supervisores sobre la prevención

de enfermedades causadas por el calor.

2. **Agua:** Proporcionar agua fresca suficiente para que cada empleado pueda beber al menos un cuarto de galón por hora, o cuatro vasos de ocho onzas de agua por hora, y recomendarles que lo hagan.
3. **Sombra:** Brindar acceso a la sombra y recomendar a los empleados que tomen un receso para refrescarse en la sombra durante al menos cinco minutos. Los empleados no deben esperar hasta sentirse mal para refrescarse.
4. **Planificación:** Desarrollar e implementar procedimientos por escrito para cumplir con el **Estándar de Prevención de Enfermedades por Calor** de la División de Seguridad y Salud Ocupacional de California (California Division of Occupational Health and Safety, Cal/OSHA).

Es muy importante que su empleador tome las medidas mencionadas para protegerlo a usted y a otros trabajadores de las enfermedades causadas por el calor, las cuales, como hemos mencionado, pueden tener efectos secundarios graves e incluso mortales. Si su empleador no sigue el protocolo de prevención de enfermedades a causa del calor indicado por las leyes de California a través de la División de Seguridad y Salud Ocupacional (Cal/OSHA), puede presentar una reclamación por los siguientes medios:

- Llamando a la línea de ayuda por calor de Cal/OSHA al 1-877-99-CAL-OR (1-877-992-2567). Las llamadas a esta línea son confidenciales.
- Llamando o dirigiéndose a la oficina local de Cal/OSHA (para buscar la oficina local, llame al 1-866-924-9757 e ingrese su código postal).
- Presentando una reclamación en línea en www.dir.ca.gov/dosh/Complaint.htm.

Cal/OSHA responderá más rápidamente a su reclamación si brinda la siguiente información:

1. El nombre de su empleador/compañía y el tipo de trabajo que realiza.
2. Dónde se ubica su lugar de trabajo.
3. Detalles sobre el problema: ¿falta de agua, descanso o sombra?
4. La cantidad de trabajadores en el lugar y qué idiomas hablan.
5. Las horas de trabajo y cuánto tiempo durará el trabajo en ese lugar (por ejemplo, una semana más, o un mes más).

LA VOZ DEL CAMPO

Circulación California: 22,500 ejemplares bimestrales

www.LaCooperativa.org

Una publicación mensual de: La Cooperativa Campesina de California

1107 9th Street, Suite 420, Sacramento, CA 95814
teléfono 916.388.2220 • fax 916.388.2425

Este producto es propiedad de la institución que lo creó. El uso interno de una organización y / o el uso personal por un particular para fines no comerciales está permitida. Todos los demás usos requieren la autorización previa del titular de los derechos de autor.

Este contenido ha sido producido por ALZA Strategies, una empresa que ofrece estrategias integrales para lograr relaciones de alta calidad con los medios informativos y gestionar comunicaciones en situaciones de crisis, además de servicios sobre asuntos públicos y pericia sobre el creciente mercado latino.



Prevención de enfermedades causadas por el calor

EN JUNIO COMIENZA EL VERANO y, con el verano, llegan las temperaturas más cálidas y un mayor riesgo de enfermedades causadas por el calor, especialmente en el caso de los trabajadores agrícolas, que trabajan muchas horas al aire libre.

La enfermedad causada por el calor puede ser muy peligrosa. **Es la principal causa de muerte relacionada con el trabajo para los trabajadores agrícolas**, y los trabajadores agrícolas tienen 20 veces más probabilidades de morir de esta enfermedad que el resto de los trabajadores estadounidenses, según el Centro para el Control de Enfermedades (Center for Disease Control).

¿Qué es la enfermedad causada por el calor?

Según el Departamento de Relaciones Industriales de California, la enfermedad causada por el calor es una afección médica grave que se produce por la incapacidad del cuerpo de soportar una carga de calor determinada.

Nuestros cuerpos necesitan mantener una temperatura interna dentro de un rango muy estrecho de unos pocos grados por encima o por debajo de 98.6° Fahrenheit. Las personas padecen la enfermedad causada por el calor cuando el cuerpo no puede eliminar el exceso de calor. Lo que es particularmente peligroso de la enfermedad causada por el calor es que puede **desarrollarse muy rápidamente y no siempre es evidente antes de que se torne mortal.**

Síntomas de la enfermedad causada por el calor

Ahora que ya sabe qué es la enfermedad causada por el calor, es importante conocer los signos que indican que usted u otra persona pueden estar sufriendo un episodio de enfermedad a causa del calor.

Los síntomas pueden incluir los siguientes:

Sarpullido por calor: Es una irritación de la piel causada por sudoración

Es ilegal que un empleador lo despida o lo sancione por informar o presentar una reclamación sobre el calor u otras condiciones de trabajo inseguras.

excesiva y poros tapados. El sarpullido por calor puede cubrir grandes áreas del cuerpo y tiene la apariencia de un conjunto rojo de granitos o pequeñas ampollas. Suele aparecer en el cuello, el pecho, la ingle, debajo del busto o en los pliegues del codo.

Calambres por calor: Se producen cuando la sudoración excesiva para enfriar el cuerpo provoca la pérdida de una gran cantidad de sales, fluidos y minerales. Si no se reponen estos fluidos, se pueden producir calambres/

espasmos musculares dolorosos. Las áreas más frecuentes para calambres/ espasmos por calor son los brazos, las piernas y el estómago. Los calambres por calor pueden producirse después de trabajar así como por la noche, así que se debe prestar atención a los síntomas más tarde durante el día y también durante la noche.

Desmayos: La deshidratación y la falta de costumbre de trabajar en ambientes cálidos/calientes aumentan la probabilidad de sufrir desmayos. Los síntomas típicos que aparecen antes del desmayo incluyen mareo repentino y desvanecimiento. Las víctimas suelen recuperar el conocimiento rápidamente después de desmayarse, por lo que una recuperación rápida no significa que el síntoma no fue grave. Si usted u otro trabajador sufre un desmayo, aunque sea por un tiempo breve, deje lo que esté haciendo y busque ayuda de inmediato.

Agotamiento por calor: El agotamiento por calor es la repuesta del cuerpo a la pérdida excesiva de agua y sal debido al sudor. Los síntomas generales del agotamiento por calor son sudoración abundante, calambres musculares dolorosos, debilidad/fatiga extrema, náuseas/vómitos, mareos, dolor de cabeza, pulso rápido/débil, respiración lenta/superficial y piel húmeda, pálida y/o fría. **Nota: ¡Tener la piel fría no indica una**

Continúa en la siguiente página