

VOICE OF THE FIELDS

California

April 2026

FREE

Volume 36, Number 4

Heat Related Illness

AS TEMPERATURES CONTINUE to rise across California, it is important to stay informed about heat-related illnesses. Working outdoors can put your health at risk, especially during heat waves.

Heat-related illnesses can develop quickly and it is best if treated right away. The good news is that these illnesses are preventable. Knowing the signs, your rights, and how to protect yourself will help keep you and your coworkers safe.

What are Heat Related Illnesses

Heat-related illnesses are a serious medical condition that happens when the body cannot properly cool itself. Your body normally stays at a safe temperature by sweating and releasing heat, but in very hot conditions, this may not be enough. Heat illness can even happen at temperatures as low as 80 degrees fahrenheit and it can develop quickly, especially during high heat (95 degrees fahrenheit and above).

Common types of heat related illnesses include:

- **Heat rash:** A skin irritation caused by sweating
- **Heat cramps:** Painful muscle spasms caused by a loss of water and salt
- **Fainting:** Feeling dizzy or even pausing out due to heat and dehydration
- **Heat exhaustion:** Caused by loss of water and salt from sweating
- **Heat stroke:** This is a potentially life-threatening emergency when the body can no longer cool down

Signs and Symptoms

It is important to recognize the signs of heat-related illness early, as symptoms can vary from person to person and may worsen quickly. Common symptoms include heavy sweating, headaches, dizziness, weakness, nausea,





**WATER.
REST.
SHADE.**

877-99-CALOR

www.99calor.org

The work can't get done without them.

HEAT ILLNESS CAN BE DEADLY.
Your employer must provide water, rest, shade and training so that you can work longer, feel stronger, and avoid heat illness. Remember to:

- Drink water often, even if you aren't thirsty.
- Rest in the shade to cool down.
- Report heat symptoms early.
- Know what to do in an emergency.

Let's make heat safety part of the job. If your employer is not providing what is required for you to be safe in the heat, call Cal-OSHA for help. Your call is confidential.

muscle cramps, and a fast heartbeat. In more serious cases, some individuals may experience confusion, abnormal behavior, or fainting.

One of the most dangerous conditions is heat stroke, which is a medical emergency. Warning signs

Continued on next page





Illness

Continued from previous page

of heat stroke include hot or dry skin, lack of sweating, confusion, seizures, or loss of consciousness. If these symptoms appear, it is critical to seek emergency medical help immediately, as heat stroke can be fatal if not treated right away.

Know Your Rights

In California, farmworkers are protected by heat-illness prevention laws under Cal/OSHA that apply to both indoor and outdoor workplaces. These laws require employers to take important steps to protect workers and keep them safe in hot conditions. You have the right to free, clean, and cool drinking water that is easily accessible throughout the workday, as well as access to shade where you can rest and recover. Employers must allow and encourage workers to take breaks and should never require you to wait until you feel sick to take a break.

There are also additional protections in place for both workers and employers. All employees and supervisors should receive training on how to prevent, recognize, and respond to heat-related illness. Employers are also required to have a written Heat Illness Prevention Plan that includes procedures for providing water, rest, shade, training, and emergency response. These protections are in place to help prevent serious heat-related illness and ensure safety, even in high temperatures.

How to Protect Yourself at Work

There are several steps that workers can take to protect themselves from heat-related illnesses at work.

- **Drink water:** It is important to drink water frequently throughout the day. It is one of the most important ways to stay safe, even if you do not feel thirsty. It is recommended to drink small amounts of water every 15-20 minutes.
- **Breaks:** Taking regular breaks in shaded or cool areas can also help the body recover and prevent overheating.
- **Lightweight clothes:** Wearing light, loose-fitting clothing can improve airflow and reduce heat buildup.
- **Try to avoid alcohol and caffeine:** Decreasing intake

What to Do if Someone Gets Sick

If a coworker shows signs of heat illness:

- | | |
|---|--|
| 1 Move to the shade or a cool area immediately | 3 Drink water |
| 2 Stop working and rest | 4 Stay with the person and monitor symptoms |

Call emergency services right away if there are signs of heat stroke such as confusion, unconsciousness, or no sweating.

of alcohol and drinks with caffeine or a high sugar content are important because these can increase dehydration.

Resources

There are a variety of additional resources to learn more about heat-related illnesses and workers' rights.

- **Cal/OSHA:** Mandates fresh water, access to shade, and paid cool down breaks for outdoor workers when temperatures hit 80 degrees fahrenheit or higher: dir.ca.gov/dosh/heatillnessinfo.html
- **CalHeatScore:** A website that provides a heat mapping tool to measure extreme temperatures. The website provides resources for extreme heat: calheatscore.calepa.ca.gov
- **Listos California:** This organization offers resources on emergency preparedness and additional signs and symptoms of heat-related illnesses: listoscalifornia.org

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.



LA VOZ DEL CAMPO

California

abril de 2026

GRATIS

Volumen 36, Número 4

Enfermedades Causadas por el Calor

A MEDIDA QUE AUMENTAN LAS temperaturas en California, es importante mantenerse informado sobre las enfermedades causadas por el calor. Trabajar al aire libre puede poner en riesgo su salud, especialmente durante las olas de calor.

Las enfermedades causadas por el calor pueden desarrollarse rápidamente y es mejor si se tratan en forma inmediata. La buena noticia es que estas enfermedades pueden prevenirse. Conocer los signos, sus derechos y cómo protegerse ayudará a mantener a salvo su salud y la de sus compañeros de trabajo.

Qué son las Enfermedades Causadas por el Calor

Las enfermedades causadas por el calor son afecciones médicas graves que aparecen cuando el cuerpo no puede enfriarse adecuadamente. Normalmente, el cuerpo mantiene una temperatura segura mediante la sudoración y la liberación de calor pero, en condiciones muy calurosas, esto puede no ser suficiente. Las enfermedades causadas por el calor pueden aparecer con temperaturas tan bajas como 80 grados Fahrenheit y desarrollarse rápidamente, especialmente durante altas temperaturas (95 grados Fahrenheit o más).

Las enfermedades causadas por el calor más comunes incluyen:

- **Sarpullido por calor:** irritación de la piel causada por sudoración
- **Calambres por calor:** espasmos musculares dolorosos causados por una pérdida de agua y sales
- **Desmayos:** sensación de mareo o incluso pérdida del conocimiento debido al calor y la deshidratación
- **Agotamiento por calor:** causado por pérdida de agua y sales de la sudoración
- **Insolación:** es una emergencia potencialmente mortal cuando el cuerpo no puede enfriarse

Signos y Síntomas

Es importante reconocer temprano los signos de las enfermedades causadas por el calor, ya que los síntomas pueden



UNA PAUSA PARA TOMAR AGUA ES NECESARIA PARA CONTINUAR TRABAJANDO.



**AGUA.
DESCANSO.
SOMBRA.**

877-99-CALOR

www.99calor.org

No es posible trabajar sin ellos.

LAS ENFERMEDADES POR CALOR PUEDEN SER MORTALES.

Su empleador debe proporcionar agua, descanso, sombra y capacitación para que pueda trabajar más tiempo, sentirse fuerte y evitar el calor. Y recuerde:

- Tome agua frecuentemente, incluso si no tiene sed.
- Descanse a la sombra para enfriarse.
- Informe síntomas de calor cuanto antes.
- Sepa qué hacer si hay una emergencia.

Hagamos que la seguridad forme parte del trabajo. Si su empleador no proporciona lo que usted necesita para que esté seguro ante el calor, llame a Cal/OSHA para pedir ayuda. Su llamada es confidencial.

variar de una persona a otra y pueden empeorar rápidamente. Los síntomas comunes incluyen sudoración excesiva, mareos, debilidad, náuseas, calambres y pulso acelerado. En los casos más graves, algunas personas pueden experimentar confusión, comportamiento anormal o desmayos.

Una de las afecciones más peligrosas es la insolación, que

Continúa en la página siguiente





Enfermedad

Continuación de la página anterior

constituye una emergencia médica. Los signos de alarma de la insolación incluyen piel seca o caliente, falta de sudoración, confusión, convulsiones o pérdida del conocimiento. Si estos síntomas aparecen, es fundamental buscar atención médica de emergencia, ya que la insolación puede ser mortal si no se trata en forma inmediata.

Conozca sus Derechos

En California, los trabajadores del campo están protegidos por leyes de prevención de enfermedades causadas por el calor conforme a la División de Seguridad y Salud Ocupacional de California (California Division of Occupational Health and Safety, Cal/OSHA). Estas leyes requieren que los empleadores tomen medidas importantes para proteger a los trabajadores y mantenerlos seguros en condiciones de calor. Usted tiene derecho a agua potable fresca, limpia y gratuita que sea de fácil acceso durante toda la jornada laboral, así como acceso a sombra donde pueda descansar y recuperarse. Los empleadores deben permitir y recomendar que los trabajadores tomen descansos y nunca deben obligarlos a esperar hasta sentirse mal para tomar un descanso.

También existen protecciones adicionales tanto para los trabajadores como para los empleadores. Todos los empleados y supervisores deben recibir capacitación sobre cómo prevenir, reconocer y responder en caso de enfermedades causadas por el calor. Los empleadores también deben contar con un plan de prevención de enfermedades causadas por el calor por escrito que incluya procedimientos para proporcionar agua, descansos, sombra, capacitación y respuesta en casos de emergencia. Estas protecciones también existen para ayudar a prevenir enfermedades causadas por el calor graves y garantizar la seguridad, incluso en altas temperaturas.

Cómo Protegerse en el Trabajo

Hay varias medidas que los trabajadores pueden tomar para protegerse de las enfermedades causadas por el calor en el trabajo.

- **Tomar agua:** es importante tomar agua con frecuencia durante todo el día. Es una de las formas más importantes de mantenerse seguro, aun si no tiene sed. Se recomienda tomar pequeñas cantidades de agua cada 15 o 20 minutos.
- **Descansos:** tomar descansos frecuentes en áreas frescas o con sombra también puede ayudar al cuerpo a recuperarse y prevenir el sobrecalentamiento.
- **Ropa liviana:** usar ropa liviana y suelta puede mejorar el flujo de aire y reducir la acumulación de calor.

Qué Hacer Si Alguien se Enferma

Si un compañero de trabajo muestra signos de enfermedad por calor:

- 1 Ir a la sombra o a un área fresca en forma inmediata**
- 2 Dejar de trabajar y descansar**
- 3 Tomar agua**
- 4 Quedarse con la persona y monitorear los síntomas**

Llamar a los servicios de emergencia de inmediato si hay signos de insolación como confusión, pérdida del conocimiento o falta de sudoración.

- **Evitar las bebidas con alcohol y cafeína:** reducir el consumo de bebidas con alcohol y cafeína o con alto contenido de azúcar es importante porque estas pueden aumentar la deshidratación.

Recursos

Hay una variedad de recursos adicionales para aprender más sobre las enfermedades causadas por el calor y los derechos de los trabajadores.

- **Cal/OSHA:** exige agua fresca, acceso a la sombra y descansos para refrescarse con goce de sueldo para las personas que trabajan al aire libre cuando las temperaturas alcanzan o superan los 80 grados Fahrenheit: dir.ca.gov/dosh/heatillnessinfo.html
- **CalHeatScore:** un sitio web que proporciona una herramienta de mapeo del calor para medir las temperaturas extremas. El sitio web ofrece recursos para el calor extremo: calheatscore.calepa.ca.gov
- **Listos California:** esta organización ofrece recursos de preparación para casos de emergencia y signos y síntomas adicionales de enfermedades causadas por el calor: listoscalifornia.org

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.

