

Risk factors for heat illness

There are personal, work-related, and weather-related causes of heat illness.
Awareness of your risk factors can help prevent heat illness!

Personal



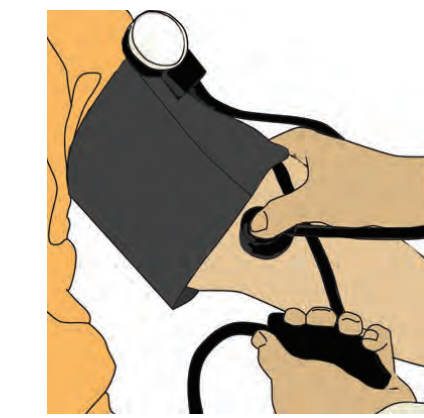
Hungover



Heart disease



Diabetes



High blood pressure



Not enough sleep



Cold, flu, fever



Certain medications



Previous heat illness



Overweight



Older age



Pregnancy

Work



Heavy workloads



Working near hot machines



Indoors with no cooling or ventilation



Wearing personal protective equipment



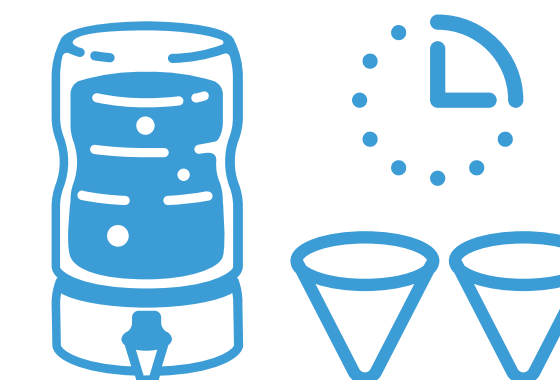
Wearing dark clothes and lots of layers



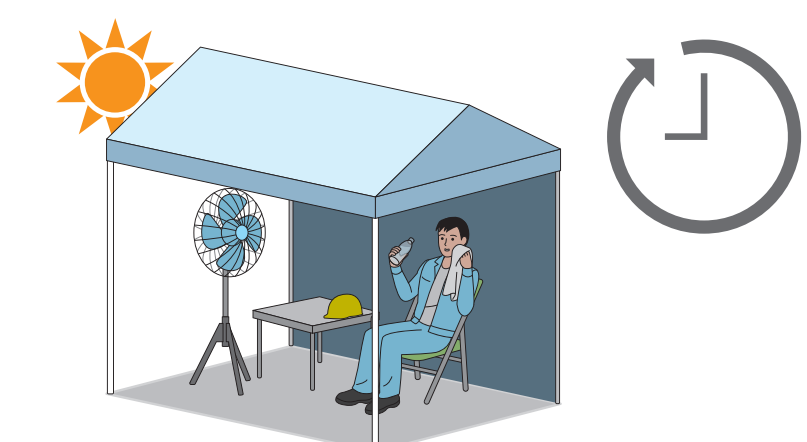
Too much caffeine and sugar



Not being used to hot weather

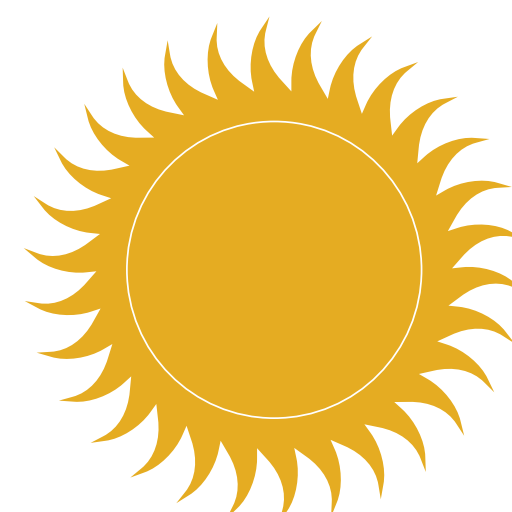


Not drinking enough water

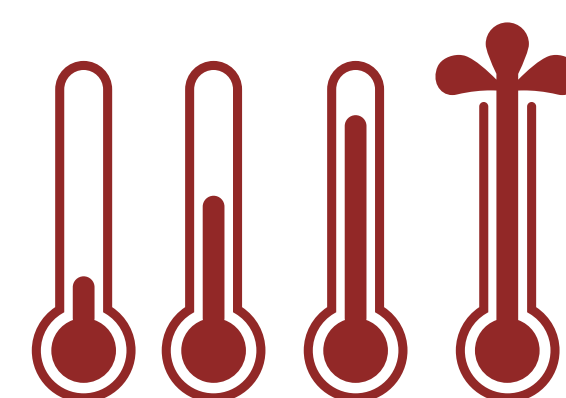


Not enough breaks

Weather



Direct sun



High temperature



No wind or hot wind



High humidity

Factores de riesgo para enfermedades por calor

Existen causas personales y en relación al trabajo y el clima de enfermedades por calor.
¡El conocimiento de sus factores de riesgo puede ayudar a prevenir enfermedades por calor!

Personal



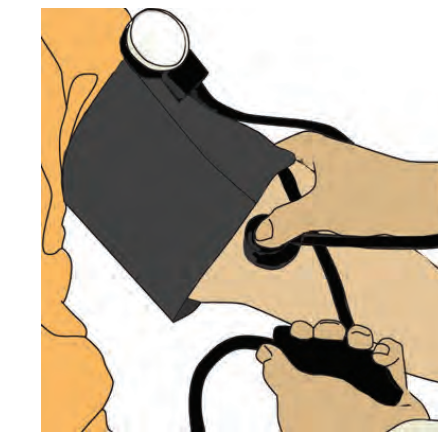
Cruda o resaca



Enfermedad del corazón



Diabetes



Alta presión sanguínea



No dormir lo suficiente



Resfrío, gripe, fiebre



Ciertos medicamentos



Enfermedad por calor previa



Sobrepeso



Edad mayor



Embarazo

Trabajo



Cargas de trabajo pesadas



Trabajar cerca de maquinaria caliente



Trabajo en el interior sin enfriamiento o ventilación



Vestir equipo de protección personal



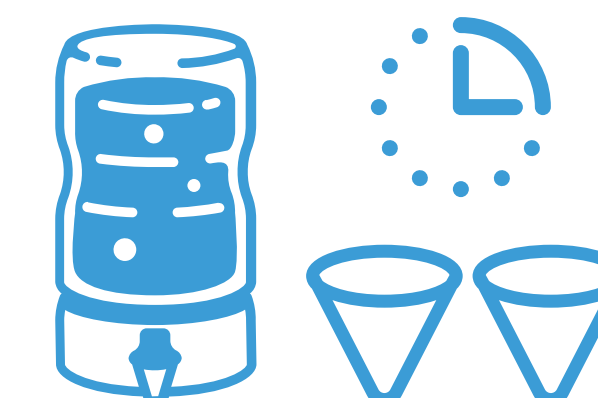
Vestir con ropa oscura y muchas capas de ropa



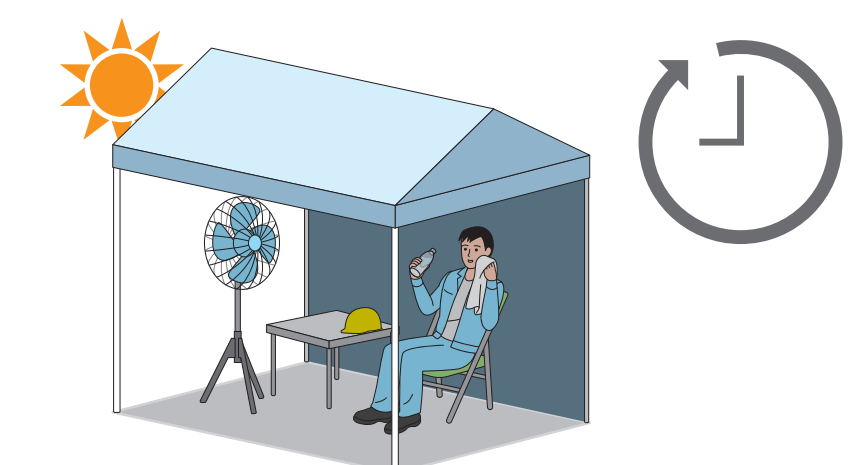
Tomar mucha cafeína y azúcar



No estar acostumbrado al clima caliente

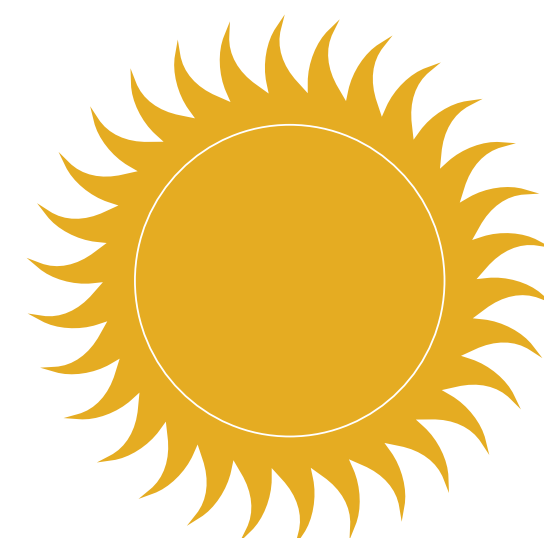


No tomar suficiente agua

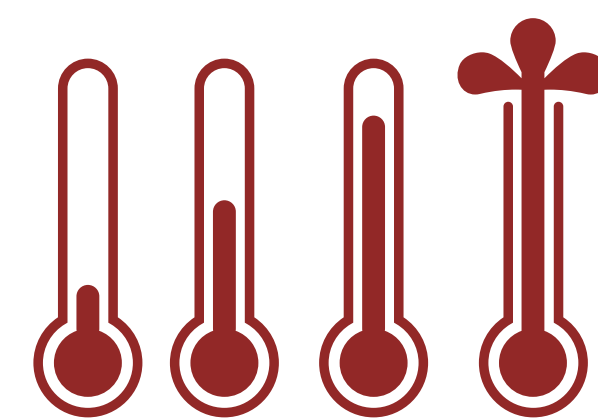


No tomar suficientes descansos

Clima



Sol directo



Alta temperatura



Sin viento o viento caliente



Alta humedad