



How do you prevent heat illness in agriculture?

Tips and strategies to reduce heat illness for outdoor agricultural workers. This resource is part of the Heat Education and Awareness Tools (HEAT) with training guides, posters, and more, visit: <https://deohs.washington.edu/pnash/heat-toolkit>.

Disclaimer: This resource provides practical tips & guidance to prevent heat illness. For the outdoor heat requirements in Washington, see to WAC 296-307-097 and in Oregon, see OAR 437-002-0156.



Download free Heat Toolkit!



Best Practices for Employers



✓ Know the forecast



✓ Easy access to water & restroom



✓ Provide shaded rest breaks



✓ Track your state's workplace requirements



✓ Monitor & know when to call 911



Best Practices for Workers



✓ Come to work hydrated



✓ Wear light clothing & hat



✓ Know personal health risks



✓ Take shaded breaks to cool-down



✓ Report heat illness & safety concerns

Create an Accident Prevention Plan



Develop heat safety plan & share it with workers & supervisors.



Make sure you understand the heat safety plan & know where to find it.

Provide Heat Safety Training



Provide annual training to workers & supervisors before the heat season & during hot days.



You should receive training on how to adjust to the heat, rest breaks, & heat safety procedures during hot days.

Develop Communication & Monitoring Practices



Observe workers & communicate with them regularly.

- Know who is working & their location.
- Ensure workers & supervisors can communicate easily.
- Check-in on workers who are working alone
- Use a buddy system for workers to look out for one another.



Make sure you can reach someone if you need to by phone, radio or in-person.



Check-in on each other throughout the day.

Provide Cool & Fresh Water

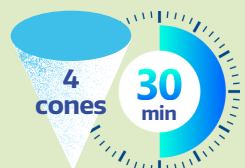


Supply plenty of cool water near workers & restock it frequently.



Don't wait until you are thirsty! Take small sips of water throughout the day.

1/2 liter every 1/2 hour



Provide Paid Rest Breaks & Shade



Allow & encourage workers to take rest breaks & provide areas with shade or A/C.



Breaks will reduce the heat your body creates while working in the heat.



Rest breaks are paid so ask & take them when you need to.*

*Rest breaks are paid in WA & OR. Check with the requirements in your state.

Develop High Heat Procedures



When temperatures reach 90°F or higher:

- Schedule additional shaded breaks with cool water.
- Encourage workers to keep a closer eye on one another.
- Communicate regularly with workers who are working alone.



Monitor yourself & others for signs of heat illness.

- ✓ Redness
- ✓ Heavy sweating
- ✓ Moving slowly



PACIFIC NORTHWEST AGRICULTURAL
SAFETY & HEALTH CENTER



SCHOOL OF PUBLIC HEALTH
UNIVERSITY of WASHINGTON



How do you prevent heat illness in agriculture?

Tips and strategies to reduce heat illness for outdoor agricultural workers. This resource is part of the Heat Education and Awareness Tools (HEAT) with training guides, posters, and more, visit: <https://deohs.washington.edu/pnash/heat-toolkit>.

Disclaimer: This resource provides practical tips & guidance to prevent heat illness. For the outdoor heat requirements in Washington, see to WAC 296-307-097 and in Oregon, see OAR 437-002-0156.



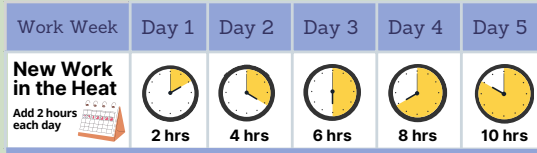
Download free Heat Toolkit!

Allow Workers to Adjust to the Heat

Acclimatization is the body's slow adjustment to working in heat that occurs as a person is exposed to hot conditions over time.

Who needs to adjust to the heat? Workers who are new, returning to working in the heat or working on days that have suddenly become very hot may not be acclimatized.

How does a worker adjust to the heat? It is recommended workers increase their heat exposure by about 20% (about 2 hours) each day.



Even if you are experienced or healthy, you still need to adjust to working in the heat again every season.



Slowly increase # of hours working in the heat each day & modify work tasks on hot days.

- Check-in & communicate with workers regularly.
- Schedule work during cooler hours of the day.
- Adjust work to avoid heavy work tasks during the hottest parts of the day.
- Be prepared to adjust work for new workers or workers who are not adjusted to the heat.



Keep an eye out for signs of heat illness & take shaded breaks to drink water often.

- Tell your supervisor if you or others are feeling sick.
- Encourage each other to ask for more breaks or changes to work when needed.

Outdoor Heat Rules

Washington, WAC 296-307-097

WA Dept. Labor & Industries

Oregon, OAR 437-002-0156

OR OSHA

Training Resources

WA Dept. Labor & Industries

Be Heat Smart webpage:

<https://www.lni.wa.gov/safety-health/safety-training-materials/workshops-events/beheatsmart>

Oregon OSHA

Heat Stress resources:

<https://osha.oregon.gov/Pages/topics/heat-stress.aspx>

PNASH Center

Heat Toolkit:

<https://deohs.washington.edu/pnash/heat-toolkit>

Frequently Asked Questions For Washington Workers

Who can I call to get guidance on developing a heat safety APP? WA Dept. Labor & Industries, Consultation | <https://lni.wa.gov/safety-health/preventing-injuries-illnesses/request-consultation/>

Where can I report unsafe working conditions? WA Dept. Labor & Industries | 1-800-423-7233, Press 2 & then 2

Where do I call to report a workplace injury or illness? WA Dept. Labor & Industries | 1-800-547-8367, Press 2

Where do I call for information on paid family and medical leave? Employment Security Division | 1-833-717-2273

How can I learn more about benefits or programs for workers? Northwest Justice Project | Call or text: 509-225-0026

What do I do if I get sick and they fire me or stop paying me? WA Dept. Labor & Industries | (509)-735-0111 or (425)-258-6372

Identify & Treat Heat Illness

Signs & Symptoms



Train workers & supervisors how to recognize & respond to heat illnesses.



Dizzy or Faint



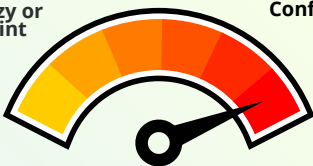
Nausea



Confusion



Fatigue



Heat Stroke

Treatments



Heat illnesses can be mild or severe. Symptoms can occur quickly & happen in any order. Know the symptoms & treatments, and tell a supervisor if you or others experience symptoms.



- Water, rest, shade
- Have a snack



- Water, rest, shade
- Elevate legs
- Lay on side if vomiting
- Cool, wet cloths



EMERGENCY! CALL 911!

- Move to shade
- Elevate legs
- Lay on side if vomiting
- Cool, wet cloths

If you notice you or another worker is acting confused, has hot dry skin, or is unresponsive, THIS IS A MEDICAL EMERGENCY CALL 911!

Practice Emergency Response Procedures



Train employees to respond immediately & call 911 if they suspect heat stroke. Schedule a drill to allow employees to walk through the emergency procedures.



When you call 911, make sure you know how to give instructions to help the ambulance reach your location.

Be ready to provide 911 with directions to your location.



When you call 911 say in English: "heat stroke"



PACIFIC NORTHWEST AGRICULTURAL
SAFETY & HEALTH CENTER



SCHOOL OF PUBLIC HEALTH
UNIVERSITY of WASHINGTON

¿Cómo previene usted las enfermedades causadas por el calor en la agricultura?

Consejos y estrategias para reducir las enfermedades causadas por el calor para los trabajadores agrícolas al aire libre. Este recurso es parte del Heat Education and Awareness Tools (HEAT) con guías de capacitación, carteles y más. Visite: <https://deohs.washington.edu/pnash/heat-toolkit>.

Descargo de responsabilidad: este recurso proporciona consejos prácticos y orientación para prevenir las enfermedades causadas por el calor. Para conocer los requisitos de exposición al calor al aire libre en Washington, consulte WAC 296-307-097 y en Oregón, consulte OAR 437-002-0156.



¡Descargue el kit de herramientas gratis!

Mejores prácticas para empleadores

✓ Revisar las temperaturas y el clima de la semana

✓ Tener acceso fácil a agua y al baño

✓ Proporcionar descansos en la sombra

✓ Seguir los requisitos del lugar de trabajo de su estado

✓ Monitorear y saber cuándo llamar al 911

Mejores prácticas para trabajadores

✓ Venir a trabajar hidratado

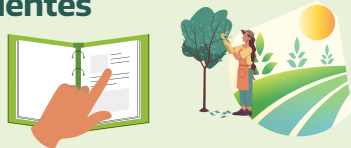
✓ Usar ropa ligera y sombrero

✓ Conocer sus riesgos personales

✓ Tomar descansos en la sombra para refrescarse

✓ Reportar preocupaciones respecto a seguridad y enfermedades causadas por el calor

Crear un plan de prevención de accidentes



Desarrolle un plan de seguridad y compártalo con los trabajadores y supervisores.

Asegúrese de comprender el plan de seguridad y sepa dónde encontrarlo.

Proporcionar capacitación de seguridad contra el calor



Proporcione capacitación anual a los trabajadores y supervisores antes de la temporada de calor y durante los días calurosos.

Debe recibir capacitación sobre cómo adaptarse al calor, descansos pagados y procedimientos de seguridad durante los días calurosos.

Desarrollar prácticas de comunicación y monitoreo



Observe a los trabajadores y comuníquese regularmente.

- Sepa quién está trabajando y donde están.
- Asegúrese de que los trabajadores y los supervisores puedan comunicarse fácilmente.
- Esté pendiente de trabajadores que trabajan solos.
- Use un sistema de compañeros para que los trabajadores se cuiden unos a otros.



Asegúrese de poder comunicarse con alguien si lo necesita por teléfono, radio o en persona.

Comuníquese unos con otros durante todo el día.

Proporcionar agua fresca

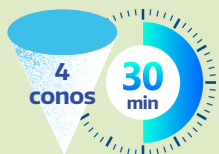


Tenga suficiente agua fría cerca de los trabajadores y vuelva a rellenarla con frecuencia.



¡No espere a tener sed! Tome pequeños tragos de agua a lo largo del día.

1/2 litro cada 1/2 hora



Proporcionar descansos pagados en la sombra



Permita y anime a los trabajadores a tomar descansos. Proporcione áreas con sombra o aire acondicionado.



Los descansos reducirán el calor que genera su cuerpo mientras trabaja en el calor.



Los descansos son pagados así que solicítelos y tómelos cuando los necesite.*

*Los descansos son pagados en WA y OR. Consulte con los requisitos en su estado.

Procedimientos durante alta temperatura



Cuando las temperaturas alcanzan los 90 °F o más:

- Programe descansos regulares con sombra y agua fresca.
- Use un sistema de compañeros para que los trabajadores se cuiden unos a otros.
- Comuníquese regularmente con los trabajadores que trabajan solos.



Esté atento a señales y síntomas de enfermedades causadas por el calor en usted y en otros.

- ✓ Enrojecimiento
- ✓ Sudor Intenso
- ✓ Movimientos lentos



Son señales de que necesita descanso, agua y sombra.



PACIFIC NORTHWEST AGRICULTURAL
SAFETY & HEALTH CENTER



SCHOOL OF PUBLIC HEALTH
UNIVERSITY of WASHINGTON

¿Cómo previene usted las enfermedades causadas por el calor en la agricultura?

Consejos y estrategias para reducir las enfermedades causadas por el calor para los trabajadores agrícolas al aire libre. Este recurso es parte del Heat Education and Awareness Tools (HEAT) con guías de capacitación, carteles y más. visite: <https://deohs.washington.edu/pnash/heat-toolkit>.

Descargo de responsabilidad: este recurso proporciona consejos prácticos y orientación para prevenir las enfermedades causadas por el calor. Para conocer los requisitos de exposición al calor al aire libre en Washington, consulte WAC 296-307-097 y en Oregón, consulte OAR 437-002-0156.



¡Descargue el kit de herramientas gratis!

Crear horarios para que los trabajadores se adapten al calor

La aclimatación es el tiempo que el cuerpo toma para adaptarse a trabajar en el calor. Ocurre con el tiempo cuando una persona está expuesta trabajar en el calor poco a poco cada día.

¿Quién necesita adaptarse al calor? Trabajadores que nunca han trabajado en el calor, no han trabajado en el calor durante una semana, o cuando hay cambios grandes y/o rápidos de temperatura.

¿Cómo se adapta un trabajador al calor? Se recomienda que los trabajadores aumenten su exposición al calor en aproximadamente un 20% (alrededor de 2 horas) cada día.

Semana Laboral	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5
Nuevo trabajo en el calor Incrementar 2 hours por día.	 2 hrs	 4 hrs	 6 hrs	 8 hrs	 10 hrs

A pesar de tener experiencia o estar saludable, aún necesita adaptarse a trabajar en el calor cada temporada.



Supervise a los trabajadores y aumente lentamente las horas de trabajo en el calor.

- Observe y comuníquese con los trabajadores regularmente.
- Haga planes para trabajar durante las horas más frescas del día.
- Ajuste el trabajo para evitar trabajo pesado durante las horas más calurosas del día.
- Esté preparado para ajustar el trabajo de los trabajadores que son nuevos o no están acostumbrados al calor.



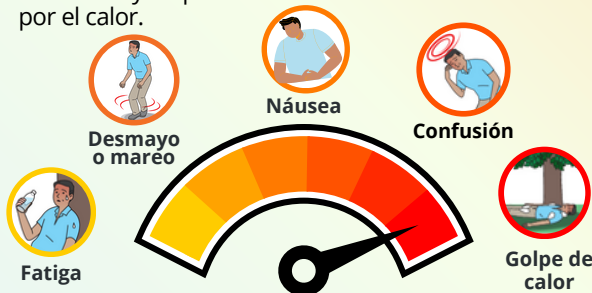
Esté atento a signos de enfermedad por el calor, tome descansos en la sombra y tome agua.

- Comuníquese a su supervisor si usted u otras personas se sienten enfermas.
- Anímense unos a otros a pedir más descansos o cambios en el trabajo cuando sea necesario.

Identificar y tratar las enfermedades causadas por el calor

Signos y Síntomas

Capacite a los trabajadores y supervisores sobre cómo reconocer y responder a las enfermedades causadas por el calor.



Tratamientos



Los síntomas de las enfermedades por el calor pueden ser leves o graves. Aprenda a reconocer los síntomas, conozca los tratamientos y notifique al supervisor.



- Agua, descanso, sombra
- Coma un bocadillo



- Agua, descanso, sombra
- Eleve los pies
- Acuéstese de lado si vomita
- Trapo húmedo y fresco



¡EMERGENCIA! ¡LLAME AL 911!

- Muévase a la sombra
- Eleve los pies
- Acuéstese de lado si vomita
- Trapo húmedo y fresco

Si nota que usted u otro trabajador está actuando confundido, piel seca y caliente, o no responde, ¡ESTO ES UNA LLAMADA DE EMERGENCIA MÉDICA AL 911!



Cuando llame al 911 diga en inglés: "heat stroke"

Practicar procedimientos para responder a emergencias



Capacite a los empleados para que respondan de inmediato y llamen al 911 si sospechan de un golpe de calor. Programe un simulacro para permitir que los empleados practiquen los procedimientos de emergencia.



Cuando llame al 911, asegúrese de saber cómo dar instrucciones para dar con su ubicación para ayudar a la ambulancia a llegar al trabajador.



Esté preparado para compartir instrucciones para dar a su ubicación al llamar al 911.



PACIFIC NORTHWEST AGRICULTURAL
SAFETY & HEALTH CENTER

Requisitos

Washington, WAC 296-307-097

Dept. de Labor e Industrias del estado de WA

Oregon, OAR 437-002-0156

OR OSHA

Recursos para capacitación

Dept. de Labor e Industrias

Página web de "Be Heat Smart"

<https://www.lni.wa.gov/safety-health/safety-training-materials/workshops-events/beheatsmart>

Oregón OSHA

Recursos para el estrés por el calor:

<https://osha.oregon.gov/Pages/topics/heat-stress.aspx>

Centro PNASH

Herramientas para el calor "Heat ToolKit"

<https://deohs.washington.edu/pnash/heat-toolkit>

Preguntas frecuentes

para trabajadores de Washington

¿Dónde llamo para obtener ayuda con el plan de seguridad contra el calor?

Dept. de Labor e Industrias, Consultas | <https://lni.wa.gov/safety-health/preventing-injuries-illnesses/request-consultation/>

¿Dónde puedo reportar condiciones de trabajo inseguras?

Dept. de Labor e Industrias | 1-800-423-7233, Presione el 2 & luego 2 otravez

¿A dónde llamo para reportar una lesión o enfermedad en el lugar de trabajo?

División de Seguridad de Empleo | 1-833-717-2273

¿Cómo puedo obtener más información sobre los beneficios o programas para los trabajadores? Northwest Justice Project | llame o mande texto al 509-225-0026

¿Qué hago si me enfermo y me despiden o me dejan de pagar? Dept. de Labor e Industrias | (509)-735-0111 or (425)-258-6372



SCHOOL OF PUBLIC HEALTH
UNIVERSITY of WASHINGTON