

Adjusting to the heat (Acclimatization)

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

Your job requires you to work in high temperatures...



You will need to acclimatize if you:

- Are a new worker
- Have not worked in the heat for a week
- Are working on days with sudden temperature increase

Be prepared to adjust work for workers who are not acclimatized to working in the heat.



Work Week	Day 1	Day 2	Day 3	Day 4	Day 5
New Work in the Heat Add 2 hours each day	 2 hrs	 4 hrs	 6 hrs	 8 hrs	 10 hrs

Note: This example is based on a 10 hour workday. For an 8 hour workday, it would be about 1.5 hour increase per day.

Remember to give yourself and others time to adjust to working in the heat.



Schedule work during cooler hours of the day.



Look out for signs of heat illness and take shaded water breaks often.



During hottest parts of the day, modify work to lighter tasks or other tasks in cooler environments.

Adaptándose al calor (Aclimatación)

La aclimatación es la adaptación lenta del cuerpo para trabajar en el calor que ocurre cuando una persona está expuesta a condiciones de calor a lo largo del tiempo.

Su trabajo requiere que trabaje en temperaturas altas...



Necesitará aclimatarse si:

- Es un trabajador nuevo.
- No ha trabajado en el calor desde hace una semana.
- Está trabajando en días con un incremento repentino de temperaturas.

Esté preparado para ajustar el trabajo a los trabajadores que no están aclimatados a trabajar en el calor.



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

Nota: Este ejemplo está basado en un día de trabajo de 10 horas. Para un día de trabajo de 8 horas, el aumento de horas por día sería alrededor de 1.5 horas.

Recuerde que debe darse tiempo a sí mismo y a los demás para aclimatarse a trabajar en el calor.



✓ Haga planes para trabajar durante las horas más frescas del día.

✓ Preste atención a los síntomas de las enfermedades causadas por el calor y tome agua y descansos en la sombra con frecuencia.

✓ Durante las horas más calurosas del día, modifique el trabajo para hacer tareas más ligeras u otras tareas en lugares más frescos.

