

## Heat exhaustion and heat stroke

---

### SUPERVISOR TALK

---

When working outdoors in hot weather, workers who do not take precautions can suffer from heat exhaustion or heat stroke. Heat exhaustion is caused by prolonged exposure to high temperatures and inadequate fluid replacement. Heat stroke is the most severe of heat-related problems. It is potentially life threatening because the body's normal mechanisms for dealing with heat stress, such as sweating and temperature control are lost. The following are the symptoms of these diseases and the steps needed to help the victim.

#### Heat exhaustion

##### Symptoms:

The first signs of heat exhaustion are dizziness, weakness, headache, blurred vision, nausea, and staggering. The face becomes pale, there is profuse sweating, weak pulse, and respiration is low. The victim can become unconscious.

##### Treatment:

When someone shows symptoms of heat exhaustion, immediately transfer that person out of the sun to a darker location or air conditioning. Have the person lie down and keep calm. If victim is conscious, have him drink cool drinks of water or a sports drink (which will replace lost salts) and have the victim drink frequent, small sips. Do not give any beverages containing alcohol or caffeine. Monitor the victim closely. Heat exhaustion can quickly become heatstroke. If symptoms persist and heat exhaustion occurs, call the doctor.

##### How to avoid:

Keep fit and take frequent breaks. Stop to rest when you start feeling weak. Increase dietary salt and fluids when working in extremely hot weather. Avoid beverages containing alcohol or caffeine. Use hats and wear light colored clothing.

#### Heat stroke

##### Symptoms:

The victim develops a severe headache, face is red, the skin is hot and dry, no sweating, and the pulse is strong and very fast. The person has a high fever (105 ° -106 ° F) and may become unconscious. Following the fever, there may be confusion, convulsions, coma and even death.

##### Treatment:

Call 911 immediately, getting the victim professional medical treatment as soon as possible. Meanwhile, place the individual in a room with air conditioning or move to shade. Loosen clothing and cool the victim with the best means available. Follow emergency services directions.

**Note: A Supervisor Talk Record form can be found on the last page.**

For more information, log in to the Risk Control Customer Portal at [travelers.com/riskcontrol](https://travelers.com/riskcontrol). (Need help? Read our [Registration Quick Guide](#).) You also can contact your Risk Control consultant or email [Ask-Risk-Control@travelers.com](mailto:Ask-Risk-Control@travelers.com)

## Heat exhaustion and heat stroke

---



---

[travelers.com](http://travelers.com)

The Travelers Indemnity Company and its property casualty affiliates. One Tower Square, Hartford, CT 06183

The information provided in this document is intended for use as a guideline and is not intended as, nor does it constitute, legal or professional advice. Travelers does not warrant that adherence to, or compliance with, any recommendations, best practices, checklists, or guidelines will result in a particular outcome. In no event will Travelers or any of its subsidiaries or affiliates be liable in tort or in contract to anyone who has access to or uses this information. Travelers does not warrant that the information in this document constitutes a complete and finite list of each and every item or procedure related to the topics or issues referenced herein. Furthermore, federal, state or local laws, regulations, standards or codes may change from time to time and the reader should always refer to the most current requirements. This material does not amend, or otherwise affect, the provisions or coverages of any insurance policy or bond issued by Travelers, nor is it a representation that coverage does or does not exist for any particular claim or loss under any such policy or bond. Coverage depends on the facts and circumstances involved in the claim or loss, all applicable policy or bond provisions, and any applicable law.

© 2008-2012 The Travelers Indemnity Company. All rights reserved. Travelers and the Travelers Umbrella logo are registered trademarks of The Travelers Indemnity Company in the U.S. and other countries. 165204

# Heat exhaustion and heat stroke

---

## SUPERVISOR TALK RECORD

---

How the topic applies to this job:

---

---

---

Additional topics covered: \_\_\_\_\_

**Attendees:**

Print Name:

Signature:

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Date: \_\_\_\_\_

Supervisor/Foreman Signature: \_\_\_\_\_

Jobsite/Project #: \_\_\_\_\_

*NOTE: You may type in your own information on all lines of this form, except "Signature". However, to keep your information you will need to save this file under a different name.*

## Agotamiento de calor y la insolación

### PLÁTICA DE SUPERVISOR

---

Al trabajar al aire libre en tiempo caliente, los trabajadores que no toman las precauciones pueden sufrir del agotamiento de calor o de la insolación. El agotamiento de calor es causado por la exposición prolongada a las temperaturas altas y en el reemplazo inadecuado de líquidos. La insolación es la más severa de los problemas relacionados del calor. Es potencialmente peligrosa para la vida porque los mecanismos normales del cuerpo para tratar el estrés de calor, tales como sudar y control de la temperatura, se pierden. Los siguientes son los síntomas de estas dolencias y los pasos necesarios para ayudar a la víctima.

#### Agotamiento de calor

##### Síntomas:

Las primeras muestras del agotamiento de calor son vértigos, debilidad, dolor de cabeza, visión borrosa, náusea y escalonamiento. La cara llega a ser pálida, hay sudoración profusa, el pulso es débil, y la respiración es baja. La persona puede perder el conocimiento.

##### Tratamiento:

Cuando alguien demuestra síntomas de agotamiento de calor, traslada inmediatamente a esa persona del sol a una localización con sombra o con aire acondicionado. Acueste a la víctima y manténgalo fresco. Si la víctima está consciente, dele agua fresca o agua de deportes (las que reemplacen la pérdida de sal). Proporcione esto a la víctima en pequeños sorbos y frecuentemente. No le de ninguna bebida que contenga alcohol o cafeína. Supervise a la víctima de cerca. El agotamiento de calor puede convertirse rápidamente en insolación. Si persisten los síntomas del agotamiento de calor, llame a un doctor.

##### Cómo evitar:

Manténgase en buenas condiciones físicas y tome descansos frecuentes. Deje de trabajar cuando comience a sentirse débil. Aumente la sal y los líquidos dietéticos al trabajar en tiempo extremadamente caliente. Evite las bebidas que contienen el alcohol o cafeína. Use sombreros y ropa de color claro.

#### Insolación

##### Síntomas:

La víctima desarrolla un dolor de cabeza severo, la cara se pone roja, la piel es caliente y seca, no hay sudor, y el pulso es fuerte y rápido. La persona tiene una alta fiebre (105°-106°F) y puede llegar a ser inconsciente. A raíz de la fiebre, puede haber confusión, convulsiones, coma e incluso la muerte.

##### Tratamiento:

Llama 911 inmediatamente. Lleve a la víctima a que reciba tratamiento médico profesional cuanto antes. Mientras tanto, coloque a la víctima en un cuarto con aire acondicionado. Afloje la ropa y refresque a la víctima con los mejores medios disponibles. Siga las direcciones de los servicios de emergencia.

**Nota: Una forma de expediente de plática del supervisor se puede encontrar en la última página.**

## Agotamiento de calor y la insolación

---

### EXPEDIENTE DE LA CHARLA DE SUPERVISOR

---

Cómo se aplica este tema a este trabajo:

---

---

---

Temas adicionales cubiertos: \_\_\_\_\_

#### Asistentes:

Nombre en letra de molde:

Firma:

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Fecha: \_\_\_\_\_

Firma del supervisor: \_\_\_\_\_

Lugar de trabajo/proyecto #: \_\_\_\_\_

*NOTA: Puedes escribir información necesaria sobre todas las líneas de esta forma, con excepción de la "firma". Sin embargo, para ahorrar tu información necesitas salvar este archivo bajo diferente nombre.*