



ROOFING SAFETY TRAINING

Vol 1 - No 26 HOT WEATHER CAN KILL

With the hot weather fast approaching, it is vitally important to re-visit the issue of heat related illnesses. You can help protect yourself and your co-workers by learning the signs and symptoms of heat illnesses, how to prevent it and how to treat it. The three major forms of heat illnesses are heat cramps, heat exhaustion and heat stroke. Heat exhaustion is a serious problem, and heat stroke can kill you!

Help prevent heat illnesses by:

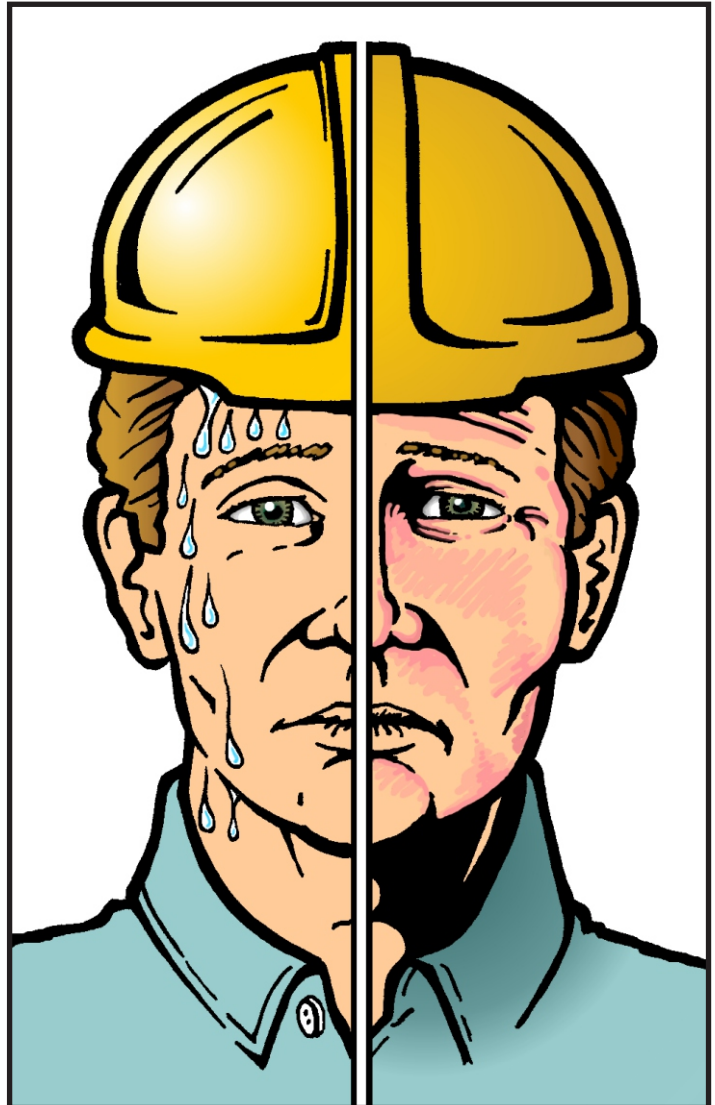
1. Learning the signs and symptoms of heat stress.
2. Drinking plenty of water or electrolyte drinks, even when not thirsty.
3. Scheduling the heaviest work during the cooler parts of the day.
4. Adapting the pace of work to the heat, take more breaks, go slower when possible.
5. Building a tolerance to the heat and your work.
6. Wearing light-weight, loose-fitting, light-colored, breathable clothing such as cotton.
7. Taking regular breaks in the shade.
8. Avoiding alcohol or drinks with caffeine before or during work.
9. Keeping an eye on co-workers for symptoms of heat illnesses.
10. If you start feeling ill, stop what you are doing immediately and take steps to cool down. Tell your supervisor.

What are the symptoms of heat related illnesses? Heavy sweating, heavy thirst, panting, rapid pulse, headache, exhaustion, cramps, dizziness! Some more serious symptoms are: No sweating, red, flushed or hot dry skin, difficult breathing, pinpoint pupils, convulsions, confusion and collapse.

How can I help if someone is experiencing some of these symptoms?

1. Move the victim to a cool shaded area: do not leave the victim alone. Get medical help immediately call 911.
2. Lay the person down.
3. Loosen and remove heavy clothing.
4. Fan the person, spray with cool water, or wipe with a wet cloth or cover with a wet sheet.
5. Place ice packs under the armpits and in the groin area.

Hot weather is a potentially dangerous hazard. Plan for it! This could help save an employees life.



HEAT EXHAUSTION

1. Moist, clammy skin
2. Normal or elevated body temperature

HEAT STROKE

1. Dry, hot skin
2. Very high body temperature



Discussion Questions:

1. How do you combat heat exhaustion on the job site?
2. What are the symptoms of heat illness, dehydration, and/or heat exhaustion?





ENTRENAMIENTO EN SEGURIDAD SOBRE TECHOS

Vol 1 - No 26 EL CLIMA CALUROSO PUEDE MATAR

Con el clima caluroso aproximándose rápidamente, es de vital importancia re-visitar el tema de de las enfermedades relacionadas con el calor. Usted puede ayudarse, y a sus compañeros trabajadores, mediante el aprendizaje de los síntomas de enfermedades por calor, como prevenirlas y como tratarlas. Las tres mayores formas de enfermedades son los calambres, fatiga por calor é insolación. El agotamiento es un problema serio, y la insolación puede matarlo!

Ayude a prevenir enfermedades por calor mediante:

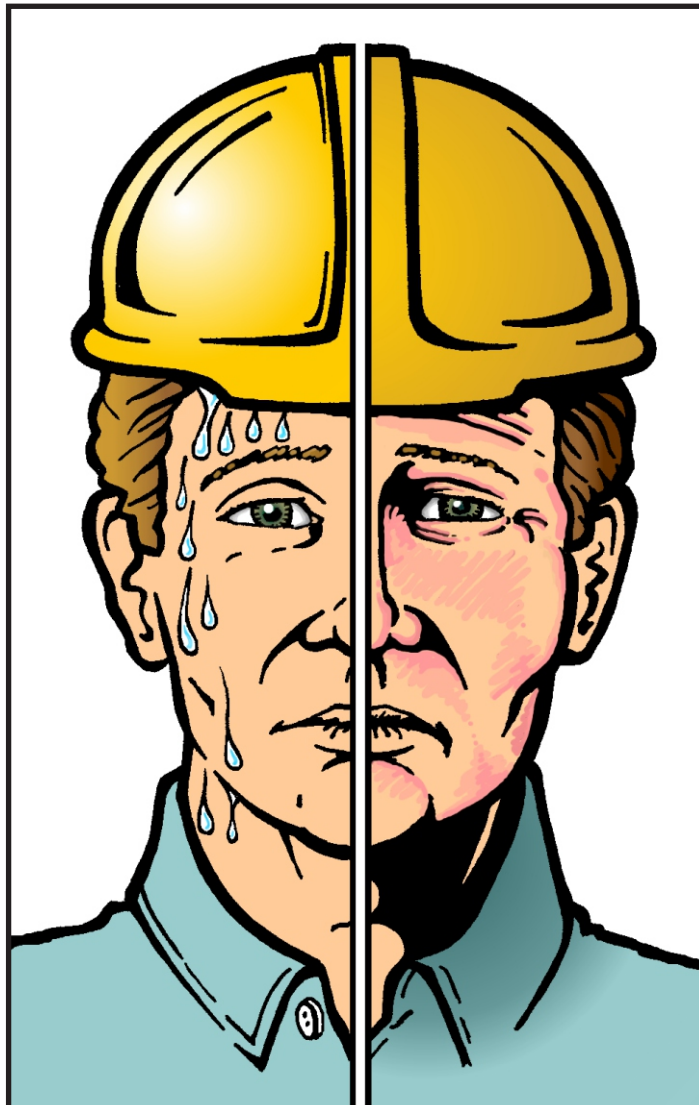
1. Reconociendo las señales y síntomas de estrés por calor.
2. Tomando suficiente agua ó bebidas con electrolitos, aún sin tener sed.
3. Programando el trabajo más pesado durante la parte más fresca del día.
4. Adaptando el ritmo de trabajo al calor, tomar más descansos, ir mas despacio.
5. Desarrollando tolerancia al calor y su trabajo.
6. Uso de ropa ligera, suelta, clara y de fácil transpiración.
7. Tomando descansos frecuentes bajo la sombra.
8. Evite bebidas alcohólicas ó con cafeína previas ó durante el trabajo.
9. Esté pendiente de compañeros que desarrollen síntomas de calor.
10. Si se siente enfermo, deje de hacer lo que esté haciendo inmediatamente y refréscuese. Avise a su supervisor.

¿Cuáles son los síntomas de enfermedades por calor? Mucho sudor, mucha sed, falta de aire, pulso alto, dolor de cabeza, cansancio, calambres, mareos! Algunos síntomas mas serios son: ausencia de sudor, piel seca, inflamada y rojiza, dificultad para respirar, pupilas pequeñas, convulsiones, confusión y colapso.

¿Cómo puedo ayudar si alguien sufre algunos de estos síntomas?

1. Mueva a la víctima a un lugar fresco y bajo sombra: no deje a la víctima sola. Obtenga ayuda médica inmediatamente llamando al 911.
2. Acueste a la persona.
3. Afloje y remueva ropa pesada.
4. Abanique aire hacia la persona, rocíe agua fresca, ó unte agua fresca con una toalla, ó cubra con una sábana mojada.
5. Coloque compresas de hielo bajo las axilas y entre las piernas.

El clima caluroso es potencialmente un riesgo peligroso. Planee para éste. Esto podría salvar la vida de un empleado.



FATIGA POR CALOR

1. Piel húmeda y resbalosa.
2. Temperatura corporal normal ó elevada.

INSOLACION

1. Piel seca y caliente.
2. Temperatura corporal muy elevada.



preguntas de discusión:

1. ¿Cómo se combate el agotamiento por calor en el lugar de trabajo?
2. ¿Cuáles son los síntomas de la enfermedad por calor, deshidratación y / o agotamiento por calor?





SAFETY AND HEALTH AGENDA FOR ROOFING PROFESSIONALS

A Risk Management Program: An Exclusive MRCA Member Benefit



SAFETY
CONSULTANTS

Job Number: _____

Job Name: _____ Date: _____

Superintendent: _____ Employee #: _____

Site Specific Topics: _____

Crew Safety Recommendations: _____

Reviewed M.S.D.S # _____ Subject: _____

Meeting Attended By:

Employee / Empleado

Signed / Firma

Emp. # / Empleado #

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

Supervisor/Foreman Signature: _____