

blemas causados por el calor. Si ha tenido una herida o una infección dentro de las últimas 48 horas, no debe regresar a trabajar.

8. Myth: If you have previously worked in Mexico, you are accustomed to the heat and will be fine in North Carolina.

Fact: The humidity in North Carolina makes the climate very different from Mexico. Humidity reduces the rate of evaporation, which reduces the body's ability to get rid of heat. Workers need a period of acclimation at the beginning of every growing season even if they have worked in North Carolina before.

Mito: Si ha trabajado antes en México, está acostumbrado al calor y no tendrá problemas en Carolina del Norte.

Hecho: La humedad en Carolina del Norte crea un clima muy diferente que México. La humedad disminuye la tasa de evaporación, disminuyendo la capacidad a eliminar el calor del cuerpo. Los trabajadores deben tener una temporada para aclimatarse al calor cada verano, aunque hayan trabajado antes en Carolina del Norte.

9. Myth: Medications can help prevent heat stroke.

Fact: Some medications can increase the likelihood of heat stress and heat stroke. Some antihistamines and blood pressure medicines can make you more susceptible to a heat problem. Consult a doctor to discuss whether you should continue taking these medications. Consuming enough cool water is the best line of prevention.

Mito: Las medicaciones ayudan a prevenir el golpe de calor.

Hecho: Algunas medicaciones pueden aumentar el riesgo del estrés por calor y el golpe de calor. Algunos antihistamínicos y medicaciones para la hipertensión pueden hacer a usted más susceptible a los problemas por calor. Tomar cantidades adecuadas de agua fresca es la mejor manera de prevención.

10. Myth: Heat-related illnesses are not life threatening.

Fact: Heat-related problems can be very serious and can even result in death and should be taken very seriously. In fact, farmworkers in North Carolina have died as a result of heat-related problems.

Mito: Las enfermedades por calor no son muy graves.

Hecho: Los problemas causados por el calor pueden ser muy graves y causar la muerte. De hecho, en Carolina del Norte se han presentado casos en que trabajadores agrícolas han perdido su vida a causa del calor o insolación.



Safety in the Field

HEAT STRESS



Agricultural Safety and Health Bureau

1101 Mail Service Center
Raleigh, NC 27699-1101

1-800-NC-LABOR
(1-800-625-2267)

www.nclabor.com

Stay in touch with today's workplace issues.

Sign up to receive a free subscription to the *NC Labor Ledger* at

www.nclabor.com/news/ledger.htm



Cherie Berry

Commissioner of Labor

www.nclabor.com

Printed 11/11

1,500 copies of this public document were printed at a cost of \$75, or \$.05 per copy.



HEAT STRESS

1. Myth: You only need to drink water if you are thirsty.

Fact: Always pay attention to what your body is telling you. If you feel thirsty or tired, you need to drink more water. The color of urine is a good indicator for whether you are drinking enough water. Urine should be clear like water if you are properly hydrated.

Mito: Hay que tomar agua sólo cuando tiene sed.

Hecho: Siempre preste atención a lo que su cuerpo pide. Si tiene sed o se siente cansado, debe tomar más agua. El color de la orina es buen indicador de su hidratación. Si está bien hidratado la orina debe ser transparente como agua.

2. Myth: You should be careful not to drink too much water, as it can make you sick.

Fact: Although excessive water can cause problems, this is rare and you need to be sure to remain hydrated. Allow your body to dictate when you need water. If you are thirsty or feel tired, drink more water.

Mito: No debe tomar demasiada agua porque es posible que se enferme.

Hecho: Aunque cantidades excesivas de agua puedan causar un problema, es raro y debe tener cuidado que no llega a estar deshidratado. Obedezca lo que dice su cuerpo. Cuando tiene sed o se siente cansado, tome más agua.

3. Myth: All liquids help prevent dehydration.

Fact: Alcohol and caffeine should be avoided before and during work. You should only drink water or sports drinks, such as Gatorade, while working.

Mito: Todos tipos de líquidos ayudan a prevenir la deshidratación.

Hecho: Evite las bebidas con alcohol y cafeína antes y durante de las horas de trabajo. Tome solamente agua y bebidas deportivas, como Gatorade, cuando está trabajando.

4. Myth: Salt tablets are a good way of replacing minerals lost through sweat.

Fact: Salt tablets can make matters worse if you have medical problems. To replace liquids and minerals lost through sweat, it is best to drink beverages that contain electrolytes, such as Gatorade. You may also consider adding salt and fruits that have extra potassium, such as bananas and tomatoes, to meals eaten before work.

Mito: Pastillas de sal es una buena manera de reemplazar los minerales perdidos en el sudor.

Hecho: Pastillas de sal pueden empeorar la situación si tiene problemas médicos. Para reemplazar los líquidos y minerales, debe tomar bebidas deportivas con electrolitos, como Gatorade. También es buena idea añadir sal y frutas con potasio, como bananas y tomates, a la comida que come antes de trabajar.

5. Myth: Motion sickness tablets help prevent heat stress.

Fact: This is an outdated idea. It is not recommended to take motion sickness tablets before or during work hours.

Mito: Pastillas para el mareo ayudan a prevenir el estrés por calor.

Hecho: Hoy en día, no se recomiendan las pastillas para el mareo. No debe tomar las pastillas antes o durante de las horas de trabajo.

6. Myth: Using fans in a dwelling during a hot summer can help keep residents cool.

Fact: Air movement across the skin helps evaporate perspiration and cool the body. When the heat index is below 99°F, a fan can enhance the evaporation rate and reduce heat stress in the home or workplace. However, at indexes above the 99°F threshold, air movement can make the effects of heat even worse. (*Note: A heat index of this threshold can be reached when the outdoor temperature is 86°F and the humidity is 75 percent*).

Mito: El uso de los ventiladores en la vivienda durante un verano caliente puede ayudarle a mantener el fresco.

Hecho: El movimiento del aire por la piel ayuda con la evaporación del sudor y a enfriar el cuerpo. Cuando el índice del calor es menos que 99°F, un ventilador puede mejorar la tasa de evaporación y reducir el estrés por calor en la vivienda. Sin embargo, con un índice más que 99°F, el movimiento del aire puede empeorar los efectos del calor. (*Atención: Un índice del calor de 99°F puede resultar cuando la temperatura exterior es 86°F y la humedad es 75 por ciento*).

7. Myth: Healthy people will not have problems with heat stress.

Fact: Heat stress can affect anyone, no matter how young or healthy. Although the body temperature at which sweating begins increases with age, making those over 40 more susceptible to heat stress, workers of all ages face dangers associated with the heat. If you have had a severe injury or infection within 48 hours, you should not return to work.

Mito: Gente sana no va a tener ningún problema con el estrés por calor.

Hecho: Cualquier persona puede sufrir del estrés por calor, aunque sea joven y sana. Aunque la temperatura corporal en que empieza la sudoración aumenta con edad, haciendo los que tienen más que 40 años más susceptibles al estrés por calor, trabajadores de cualquier edad pueden tener pro-