



# Heat Injury Prevention

**Did You Know? Heat is the leading cause of weather related deaths in the United States, and the risk of workplace injury rises sharply once the heat index exceeds 85°F, impacting both outdoor and indoor workers.**

June is **National Safety Month**, an annual initiative by the National Safety Council celebrating its 30th anniversary. This year's focus on holistic worker health makes heat injury prevention a critical topic for every workplace.

## Why Heat Injury Prevention Matters

- Exposure to environmental heat resulted in **48 work-related deaths in 2024** and over **7,100 injury cases** involving days away from work.
- Research estimates nearly **28,000 workplace injuries every year** are linked to hot weather, which is likely an under count due to under reporting.
- Construction workers account for **more than one-third** of all occupational heat-related fatalities despite being only 7% of the workforce.
- In **April 2026**, OSHA updated its **National Emphasis Program** for heat-related hazards, directing inspections to **55 high-risk industries**.

## What Is Heat-Related Illness?

Heat illness occurs when the body cannot cool itself adequately. It ranges from mild to life-threatening:

- **Heat Rash** – Skin irritation from excessive sweating
- **Heat Cramps** – Painful muscle spasms from electrolyte loss
- **Heat Exhaustion** – Weakness, nausea, dizziness, heavy sweating
- **Heat Stroke** – **Medical emergency** – body temperature exceeds 104°F, confusion, loss of consciousness, organ damage, and death if untreated

Heat illness can progress rapidly. Early recognition is critical.

## Key Risk Factors

- High temperatures and humidity with limited air circulation
- Prolonged physical exertion in hot conditions
- **Lack of acclimatization** - new or returning workers are at highest risk during the first 1–2 weeks
- Dehydration from inadequate fluid intake
- PPE that limits the body's ability to cool
- Indoor heat sources such as ovens, boilers, and furnaces



# Heat Injury Prevention

## Safe Practices

1. **Water, Rest, Shade - The Foundation.** Provide cool water at all times; encourage one cup every 15–20 minutes. Provide shaded or air-conditioned rest areas and schedule mandatory breaks.
2. **Acclimatize new and returning workers.** Gradually increase heat exposure over 7–14 days which includes workers returning from vacation or illness.
3. **Monitor weather and adjust schedules.** Schedule heavy tasks during cooler parts of the day; rotate workers to reduce prolonged exposure.
4. **Train workers to recognize symptoms.** Ensure all employees and supervisors can identify early signs. Establish a buddy system.
5. **Establish emergency response procedures.** Know how to respond to heat stroke. **Call 911 immediately and cool the worker aggressively.** Have first aid and cooling equipment accessible.

## Common Mistakes to Avoid

- Assuming heat illness only happens outdoors - **indoor workers are at risk too**
- Failing to acclimatize new or returning workers
- Relying on workers to "self-regulate" water and rest
- Ignoring early symptoms like dizziness, headache, or excessive sweating
- No written heat illness prevention plan or emergency procedures

## Quick Employee Checklist

- Is cool drinking water available and accessible at all times?
- Are shaded or air-conditioned rest areas provided?
- Are new/returning workers being acclimatized gradually?
- Are rest breaks increasing with temperature?
- Can you recognize the signs of heat illness?
- Do you know what to do if someone shows symptoms of heat stroke?

## Your Role in Heat Safety

- **Drink water before you feel thirsty.** Thirst is already a sign of dehydration.
- **Take your breaks.** Rest is not optional in high-heat conditions.
- **Watch out for each other.** If a coworker looks disoriented, flushed, or stops sweating, **act immediately.**

**Remember: Water. Rest. Shade. Every day. Every job. No exceptions.**

Berkley Industrial Comp is providing this material for informational purposes only; it does not constitute legal advice or professional consulting services. Berkley Industrial Comp makes no representations or warranty regarding the accuracy or completeness of this material and expressly disclaims any liability for errors, omissions, or inaccuracies. Employers and other recipients should seek independent legal advice before making decisions based on this material.



# PREVENCIÓN DE LESIONES POR CALOR

¿Sabía que? El calor es la principal causa de muertes relacionadas con el clima en los Estados Unidos, y el riesgo de sufrir una lesión en el trabajo aumenta de forma significativa cuando el índice de calor supera los 85°F, tanto en exteriores como en interiores.

Junio es el **Mes Nacional de la Seguridad**, una iniciativa anual del National Safety Council que este año celebra su 30.º aniversario. Con un enfoque en el bienestar integral del trabajador, la prevención de lesiones por calor cobra especial importancia en todo entorno laboral.

## Por qué importa la prevención de lesiones por calor

- La exposición al calor ambiental provocó **48 muertes laborales en 2024** y más de **7,100 casos de lesiones** con días de ausencia laboral.
- Las investigaciones estiman que casi **28,000 lesiones laborales al año** están relacionadas con el calor, aunque es probable que la cifra real sea mayor debido a los casos no reportados.
- Los trabajadores de la construcción representan **más de un tercio** de todas las muertes ocupacionales relacionadas con el calor, aunque solo constituyen el 7% de la fuerza laboral.
- En **abril de 2026**, OSHA actualizó su **Programa Nacional de Énfasis** para los riesgos relacionados con el calor, dirigiendo inspecciones a **55 industrias de alto riesgo**.

## ¿Qué son las enfermedades relacionadas con el calor?

Las enfermedades relacionadas con el calor se presentan cuando el cuerpo no logra regular su temperatura de manera adecuada. Su gravedad puede ir de leve a potencialmente mortal:

- **Sarpullido por calor** – Irritación en la piel causada por la sudoración excesiva
- **Calambres por calor** – Espasmos musculares dolorosos causados por la pérdida de electrolitos
- **Agotamiento por calor** – Puede causar debilidad, náuseas, mareos y sudoración intensa
- **Golpe de calor** – Es una **emergencia médica**. La temperatura corporal supera los 104°F y puede provocar confusión, pérdida del conocimiento, daño a los órganos e incluso la muerte si no se atiende de inmediato

Estas afecciones pueden avanzar con rapidez. Identificar los síntomas a tiempo es fundamental.



# PREVENCIÓN DE LESIONES POR CALOR

## Factores clave de riesgo

- Altas temperaturas y humedad con circulación de aire limitada
- Esfuerzo físico prolongado en condiciones de calor
- **Falta de aclimatación** – los trabajadores nuevos o que regresan al trabajo corren mayor riesgo durante la primera o segunda semana
- Deshidratación por ingesta insuficiente de líquidos
- Equipo de protección personal que limita la capacidad del cuerpo para enfriarse
- Fuentes de calor en interiores, como hornos, calderas y estufas industriales

## Prácticas seguras

1. **Agua, descanso y sombra: lo esencial.** Mantenga agua fresca disponible en todo momento y fomente el consumo de **una taza cada 15 a 20 minutos**. También es importante ofrecer áreas de descanso con sombra o aire acondicionado y programar pausas obligatorias.
2. **Aclimate a los trabajadores nuevos y a quienes regresan.** Aumente gradualmente la exposición al calor durante **7 a 14 días**. Esto también aplica a quienes regresan después de vacaciones o de una enfermedad.
3. **Monitoree el clima y ajuste los horarios.** Programe las tareas pesadas durante las horas más frescas del día y rote a los trabajadores para reducir la exposición prolongada.
4. **Capacite al personal para reconocer los síntomas.** Asegúrese de que empleados y supervisores puedan identificar las señales tempranas. **Implementar un sistema de compañeros también puede marcar la diferencia.**
5. **Establezca procedimientos claros de respuesta ante emergencias.** Sepa cómo actuar ante un golpe de calor: **llame al 911 de inmediato y enfríe al trabajador lo más rápido posible.** Tenga a la mano un botiquín de primeros auxilios y equipos de enfriamiento.

## Errores comunes que se deben evitar

- Pensar que las enfermedades por calor solo ocurren al aire libre. **Los trabajadores en interiores también pueden estar en riesgo**
- No aclimatar a los trabajadores nuevos o que regresan
- Depender de que los trabajadores regulen por sí mismos el agua y el descanso
- Ignorar síntomas tempranos como mareo, dolor de cabeza o sudoración excesiva
- No contar con un plan escrito de prevención de enfermedades por calor ni con procedimientos de emergencia



# PREVENCIÓN DE LESIONES POR CALOR

## Lista rápida para empleados

- ¿Hay agua potable fresca disponible y accesible en todo momento?
- ¿Se proporcionan áreas de descanso con sombra o con aire acondicionado?
- ¿Se está aclimatando gradualmente a los trabajadores nuevos o que regresan?
- ¿Aumentan los descansos a medida que sube la temperatura?
- ¿Puede reconocer los signos de una enfermedad por calor?
- ¿Sabe qué hacer si alguien muestra síntomas de golpe de calor?

## Su papel en la prevención del calor

- **Tome agua antes de sentir sed** – la sed ya es una señal de deshidratación.
- **Respete sus pausas de descanso** – descansar no es opcional cuando hace mucho calor.
- **Cúidense entre compañeros** – si nota que alguien está desorientado, enojado o deja de sudar, actúe de inmediato.

**Recuerde: Agua, descanso y sombra. Todos los días, en cada trabajo, sin excepciones.**

Berkley Industrial Comp is providing this material for informational purposes only; it does not constitute legal advice or professional consulting services. Berkley Industrial Comp makes no representations or warranty regarding the accuracy or completeness of this material and expressly disclaims any liability for errors, omissions, or inaccuracies. Employers and other recipients should seek independent legal advice before making decisions based on this material.