

Training Record

LOCATION NAME	PHYSICAL ADDRESS	NEAREST CITY	STATE	ZIP

PRINTED NAME (include company name if subcontractor)

NOMBRE EN LETRA IMPRENTA (si es subcontratista, incluya el nombre de la compañía)

Signature / Firma

1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		

use p.2 for additional participants

Check the following to indicate completion and identify any other activities or resources used or referenced.

☐	Communicated the contents of this program and any applicable regulations, and where and how to access both.
☐	Discussed temperature and heat index for-cast for the upcoming days.
☐	Reviewed heat-stress controls specific to the current work (e.g. hydration, cooling locations, monitoring, etc.).
☐	Reviewed signs and symptoms of heat-related illnesses and appropriate responses.
☐	Identified applicable exposures to harmful plants and animals in workplace (interior and exterior) and appropriate precautions.
☐	Identified housekeeping, pest and vegetation control measures (interior and exterior) that can reduce the exposures.
☐	
☐	
☐	
☐	

SUPERVISOR/FACILITATOR'S NAME
Signature
DATE

PRINTED NAME (include company name if subcontractor)
NOMBRE EN LETRA IMPRENTA (si es subcontratista, incluya el nombre de la compañía) *Signature / Firma*

21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		
31		
32		
33		
34		
35		
36		
37		
38		
39		
40		
41		
42		
43		
44		
45		
46		
47		
48		
49		
50		
51		
52		
53		
54		
55		



HEAT AND HYDRATION

The most common environmental factors that can contribute to a heat related illness are type of work, level of physical activity and duration, as well as clothing color, weight and breathability. The most common personal factors that can contribute to heat related illness are age, weight/fitness, drug/alcohol use, prior heat-related illness, and food consumption. Environmental, physical, and personal factors should be taken into consideration before assigning a task where there could be a possibility of a heat related illness.

OSHA regulates employee exposure to heat stress, primarily by enforcement of its General Duty Clause, and the expectation is that employers protect workers from excessive heat. This program provides information for supervisors to use in the prevention of heat-related illnesses, and the training plan is intended to instruct workers, before working in the heat, on the appropriate measures for avoiding heat stress and the procedures to follow when a co-worker exhibits potential symptoms. Heat stress prevention efforts include:

- Training
- The provision of water, rest, and shade during extremely hot conditions.
- Heat acclimation.
- Monitoring workers for signs of heat stress and symptoms of heat illness/injury.
- Planning for emergencies related to the effects heat illness/injury.

Dehydration

Dehydration can result from not drinking enough fluids, even in mild or cold weather or within a climate controlled environment. The exposure to dehydration increases with:

1. Illness symptoms that include diarrhea, vomiting and/or fever – prolonged symptoms, especially when severe, may warrant immediate medical attention, and a medical professional should be consulted whenever symptoms of any severity last more than twenty-four (24) hours.
2. Excessive sweating – work and exercise in hot and humid conditions always increases the risk of dehydration and heat illness/injury. Humidity interferes with the cooling effect of sweat evaporation. This may increase body temperature, and always increases the need for additional fluid consumption.
3. Increased urination – some fluids, such as caffeinated and alcoholic beverages, are counter-productive in that a dehydrating affect can occur as consumption is increased. Certain medications, such as diuretics and some blood pressure medications, can also lead to dehydration, because they increase urination.

Thirst is not always a reliable early indicator of the body's need for water. Dehydration symptoms vary with age and some older adults do not feel thirsty until already dehydrated. Typically, however, dehydrated adults may experience extreme thirst, less frequent urination and/or dark-colored urine, fatigue, dizziness, and/or confusion. Dehydration can lead to serious complications, including:

1. Heat injury/illness – failure to consume enough fluids during exercise or vigorous work activity that causes heavy perspiration could cause heat injury or illness ranging in severity from mild heat cramps to heat exhaustion or potentially a life-threatening heat stroke.
2. Urinary and kidney problems – prolonged or repeated bouts of dehydration can cause urinary tract infections, kidney stones and even kidney failure.
3. Seizures – electrolytes, such as potassium and sodium, help carry electrical signals from cell to cell. Dehydration can cause an electrolyte imbalance that mixes up the normal electrical signals and may lead to involuntary muscle contractions or even loss of consciousness.
4. Low blood volume shock (hypovolemic shock) – this is another dehydration complication that may be life-threatening and it occurs when low blood volume causes low blood pressure and a drop in the amount of oxygen in your body.

CALOR E HIDRATACIÓN

OSHA regula la exposición del empleado a estrés por calor, principalmente por la aplicación de la cláusula de deber General, y la expectativa es que los empleadores deben proteger a los trabajadores del calor excesivo. Nuestros esfuerzos de prevención del estrés de calor incluyen:

- Formación
- la provisión de agua, descanso y sombra durante condiciones muy calientes.
- Aclimatación de calor.
- Control de los trabajadores para señales de estrés por calor y los síntomas de la enfermedad/lesión térmica.
- Planificación para emergencias relacionadas con los efectos del calor enfermedad/lesión.

La Deshidratación

La deshidratación pueden ser resultado de no beber suficiente líquido, incluso en clima templado o frío o dentro de un entorno de clima controlado. La exposición a la deshidratación aumenta con:

1. Síntomas enfermedad que incluyen diarrea, vómitos o fiebre – síntomas prolongados, especialmente cuando es severa, pueden autorizar la atención médica inmediata, y debe consultarse con un profesional médico cuando los síntomas de cualquier gravedad duren más de veinticuatro 24 horas.
2. Sudoración excesiva – trabajo y ejercer en caliente y húmedo siempre aumenta el riesgo de deshidratación y calor enfermedad/lesión. Humedad interfiere con el efecto de enfriamiento de la evaporación del sudor. Esto puede aumentar la temperatura del cuerpo y aumenta siempre la necesidad de consumo de líquido adicional.
3. Aumento de la micción – algunos líquidos, como bebidas con cafeína y alcohólicas, son contraproducentes que puede ocurrir un efecto deshidratante como el consumo se incrementa. Ciertos medicamentos, como diuréticos y algunos medicamentos de la presión arterial, también pueden conducir a la deshidratación, porque aumentan la micción.

Dyhydration puede ocurrir antes de uno se siente sed. Muchas personas, particularmente los ancianos, no sentimos sedientas hasta ya deshidratado. De hecho, muchos síntomas de deshidratación varían con la edad. Lactantes y niños pequeños pueden experimentar una sequedad en la boca y la lengua, llanto sin lágrimas, largos períodos sin mojado pañal (3 horas o más), ojos hundidos y mejillas, una mollera hundida en la parte superior del cráneo, apatía o irritabilidad. Adultos, generalmente, pueden mostrar síntomas que incluyen: sed extrema, menos frecuentes ganas de orinar u orina de color oscuro, fatiga, mareos, confusión

Deshidratación puede llevar a complicaciones serias, incluyendo:

1. Lesiones/enfermedades por el calor – no consumir suficientes líquidos durante el ejercicio o actividad vigorosa que causa la transpiración pesada puede causar calor lesión o enfermedad que se extienden en severidad de los calambres por calor suave a agotamiento por calor o potencialmente un mortal golpe de calor.
2. Problemas urinarios y renales – episodios prolongados o repetidos de deshidratación pueden causar infecciones del tracto urinario, cálculos renales y hasta insuficiencia renal.
3. Convulsiones – electrolitos como el potasio y el sodio, ayuda llevar señales eléctricas de la célula a célula. La deshidratación puede causar un desequilibrio electrolítico que confunde las señales eléctricas normales y puede producir contracciones musculares involuntarias o incluso pérdida de conocimiento.
4. Descarga de volumen bajo en la sangre (choque hipovolémico) – esta es otra complicación de la deshidratación que puede ser mortal y se presenta cuando el bajo volumen de sangre causa presión arterial baja y una disminución en la cantidad de oxígeno en su cuerpo.

Two types of heat illness:

Heat Exhaustion



Dizziness



Headache



Sweaty skin



Fast heart beat



Nausea, vomiting



Weakness



Cramps



Heat Stroke



Red, hot, dry skin



High temperature



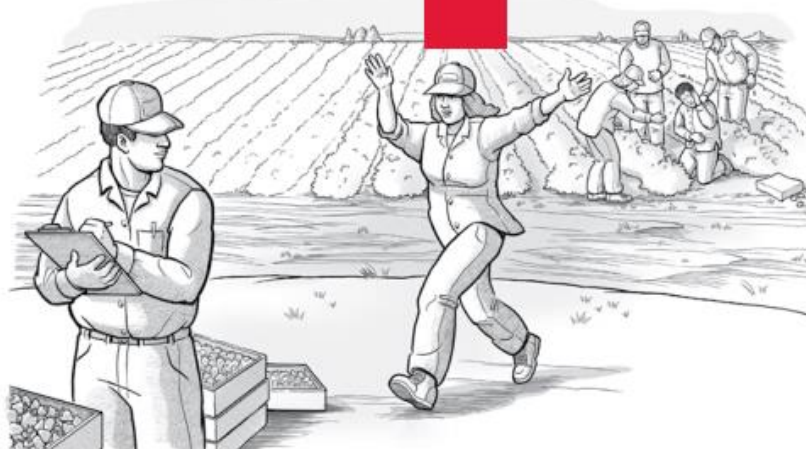
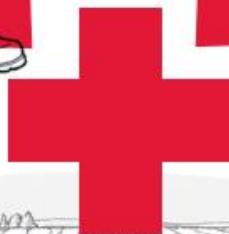
Confusion



Fainting



Convulsions



Heat kills – get help right away!

Dos tipos de enfermedades por calor:

Agotamiento



Mareos



Dolor de cabeza



Mucho sudor



Pulso rápido



Nauseas y vómitos



Debilidad



Calambres



Insolación



Piel colorada, caliente y seca



Temperatura alta



Desorientación



Desmayo



Convulsiones



El calor mata – ¡Consiga ayuda de inmediato!

Stay safe and healthy!

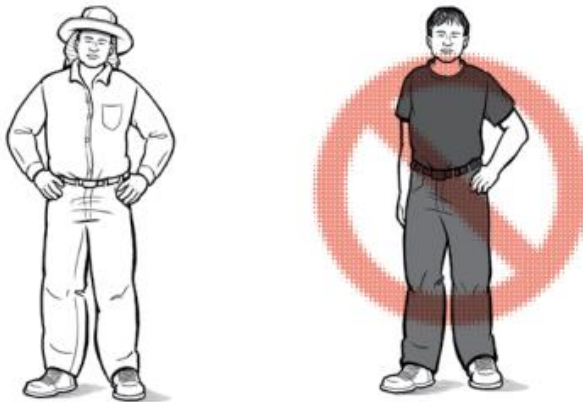
Drink water even if you aren't thirsty – every 15 minutes



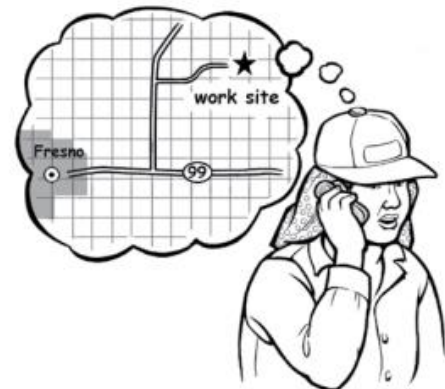
Watch out for each other



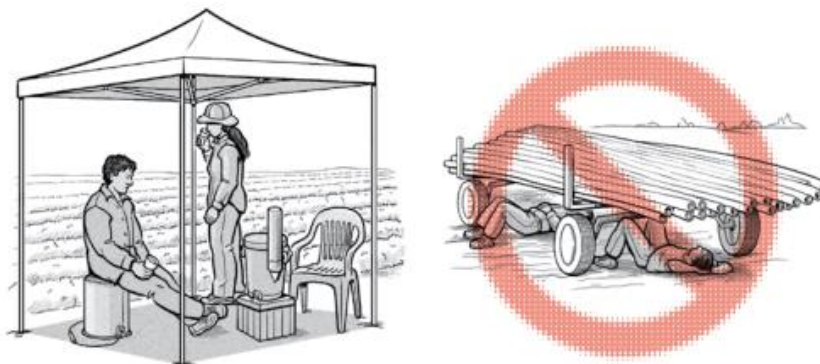
Wear a hat and light-colored clothing



Know where you are working in case you need to call 911

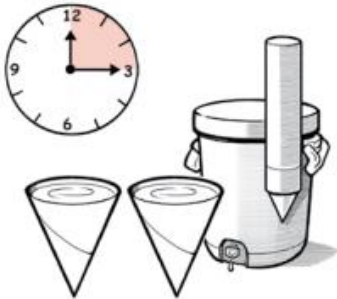


Rest in the shade



¡Manténgase seguro y sano!

Tome agua aunque no tenga sed – cada 15 minutos



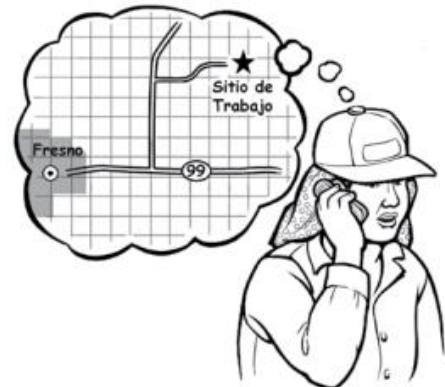
Esté pendiente de sus compañeros



Use sombrero y ropa ligera de colores claros



Sepa dónde está trabajando por si necesita llamar al 911



Descanse en la sombra



Heat illness can be prevented!



☒ **Water**



☒ **Shade and Rest**



☒ **Training**



☒ **Emergency Plan**



U.S. Department of Labor
Hilda L. Solis, Secretary of Labor



Occupational Safety
and Health Administration
U.S. Department of Labor



Developed by
CAL/OSHA



If you have questions, call OSHA.
It's confidential. We can help!
1-800-321-OSHA (6742)
TTY 1-877-889-5627
www.osha.gov

OSHA 3656-4R 2013 (OIL/CONST)

¡Se pueden prevenir las enfermedades por calor!



✓ Agua



✓ Sombra y descansos



✓ Capacitación



✓ Plan de emergencia





Departamento de Trabajo de E.E.U.U.
Hilda L. Solis, Secretaria del Departamento
del Trabajo de los Estados Unidos



OSHA® Administración de Seguridad
y Salud Ocupacional
Departamento de Trabajo de E.E.U.U.



Desarrollado por
CAL/OSHA

Si usted tiene preguntas, llame a OSHA.
Esta información es confidencial.
¡Nosotros podemos ayudar!

1-800-321-OSHA (6742) • TTY 1-877-889-5627 • www.osha.gov



OSHA 3657-04R 2013SP (OIL/CONST)

Drinking Water – Provide plenty of cool drinking water and disposable cups in convenient, visible locations close to the work area. Water should have a palatable (pleasant and odor-free) taste and water temperature should be 50°F to 60°F, if possible. Encourage workers to choose water over soda and other drinks containing caffeine and high sugar content. These drinks may lead to dehydration. Drinks with some flavoring added may be more palatable to workers and thereby improve hydration. Encourage workers to avoid drinking alcohol during hot weather events.

Actively encourage workers to drink small amounts of water often (before they become thirsty). They should drink about 4 cups of water every hour while the heat index is 103 to 115°F. Workers will need the greatest amount of water if they must work in direct sunshine, during peak exertion, and during the hottest part of the day. Under most circumstances extended hourly fluid intake should not exceed 6 cups per hour or 12 quarts per day. To maintain hydration, it may be necessary to reduce work rates, reschedule work for a time when the heat index is lower, or enforce work/rest schedules when work must continue during periods of extreme risk for heat-related illness.

First Aid – Mild to moderate dehydration can typically be corrected with additional fluid intake. However, at the first sign of heat exhaustion or heat stroke:

- **Call 911** (or local emergency number) at once.
- Move the worker to a cool, shaded area.
- Loosen or remove outer clothing.
- Provide cool drinking water.
- Fan and mist the person with water.

Agua Potable – Proporcione suficiente agua fresca para beber y vasos desechables, que estén ubicados en lugares apropiados y visibles, cerca del área de trabajo. El agua debe tener un sabor agradable (grato y sin olores) y su temperatura ser entre 50°F y 60°F, de ser posible. Exhorte a los trabajadores para que escojan beber agua y no bebidas gaseosas u otras bebidas que contengan cafeína y algo contenido de azúcar. Estas bebidas podrían producir deshidratación. Las bebidas con un poco de sabor añadido podrían ser más agradables para los trabajadores y por lo tanto mejorar la hidratación. Anime a los trabajadores a que eviten beber alcohol durante situaciones en clima caluroso.

Recuerde a los trabajadores que deben beber pequeñas cantidades de agua frecuentemente (antes de que sientan sed). Ellos deben beber 4 vasos de agua cada hora si el índice de calor es entre 103°F y 115°F. Los trabajadores necesitarán mayor cantidad de agua si deben trabajar bajo la luz directa del sol, cuando realicen el máximo esfuerzo y durante las horas más calurosas del día. En la mayoría de casos, la ingesta de líquidos en un lapso prolongado no debe exceder de 6 vasos por hora o 12 litros al día. Para mantener la hidratación, puede ser necesario reducir el volumen de trabajo, reprogramar el trabajo para cuando el índice de calor sea menor o asignar horarios de trabajo/descanso cuando el trabajo deba continuar durante períodos en que exista riesgo extremo de sufrir enfermedades relacionadas al calor.

Primeros Auxilios – Leve a moderada deshidratación normalmente puede corregirse con la ingesta adicional de líquidos. Sin embargo, a la primera señal de agotamiento por calor o golpe de calor:

1. Llame al 911 (u otro número local para emergencias) inmediatamente.
2. Mueva a la persona a un lugar fresco y sombreado.
3. Suéltele o quitele la ropa pesada.
4. Ofrézcale agua fresca para beber.

BLANK

HARMFUL PLANTS AND ANIMALS

As specified in OSHA's General Safety and Health Provisions for work areas where harmful plants or animals may be present, workers must be instructed regarding the potential hazards, and how to avoid injury, and the first aid procedures to be used in the event of injury.

Insects, Spiders and Ticks

- To protect yourself from biting and stinging insects, wear long pants, socks, and long-sleeved shirts.
- Use insect repellents that contain DEET or Picaridin.
- Treat bites and stings with over-the-counter products that relieve pain and prevent infection.
- Avoid fire ants; their bites are painful and cause blisters.

Severe reactions to stings/bites (chest pain, nausea, sweating, loss of breath, serious swelling or slurred speech) require immediate medical treatment.



Rodents and Wild or Stray Animals

- Dead and live animals can spread diseases such as Rat Bite Fever and Rabies.
- Avoid contact with wild or stray animals.
- Avoid contact with rats or rat-contaminated buildings.
- If you can't avoid contact, wear protective gloves and wash your hands regularly.
- Get rid of dead animals as soon as possible.



If bitten/scratched, get medical attention immediately.

Snakes

- A snake's striking distance is about 1/2 the total length of the snake.
- If you see a snake, step back and allow it to proceed.
- Watch for snakes sunning on fallen trees, limbs or other debris.
- Watch where you place your hands and feet when removing debris. If possible, don't place your fingers under debris you are moving.
- Wear heavy gloves.
- Wear boots at least 10 inches high.



If bitten, note the color and shape of the snake's head to help with treatment. Keep bite victims still and calm to slow the spread of venom in case the snake is poisonous. Seek medical attention as soon as possible. Do not cut the wound or attempt to suck the venom. Apply first aid: lay the person down so that the bite is below the level of the heart, and cover the bite with a clean, dry dressing.



PLANTAS Y ANIMALES NOCIVOS**Insectos, Arañas y Garrapatas**

- Para protegerse de insectos que muerden y pican, use pantalones largos, medias y camisas de manga larga.
- Use repelente de insectos que contengan DEET o Picaridin.
- Trate las mordeduras y picadas con productos que puedan ser adquiridos sin receta que alivian el dolor y previenen infecciones.
- Evite las hormigas rojas de fuego, su mordedura es dolorosa y causa ampollas.

Reacciones severas a las picaduras de insectos y picaduras requieren atención médica inmediata (dolor en el pecho, náusea, sudor, falta de aire, hinchazón seria o dificultad en el habla)

Roedores y Animales Salvajes o Perdidos (Realengos)

- Los roedores vivos y muertos pueden propagar enfermedades como Fiebre por Mordedura de Rata y Rabia.
- Evite el contacto con roedores salvajes o perdidos.
- Evite el contacto con ratas o edificios contaminados de ratas. Si no puede evitar el contacto, use guantes de protección y lave sus manos regularmente.
- Deshágase de roedores muertos tan pronto le sea posible.

Si es mordido/rasguñado, consiga atención médica inmediatamente.

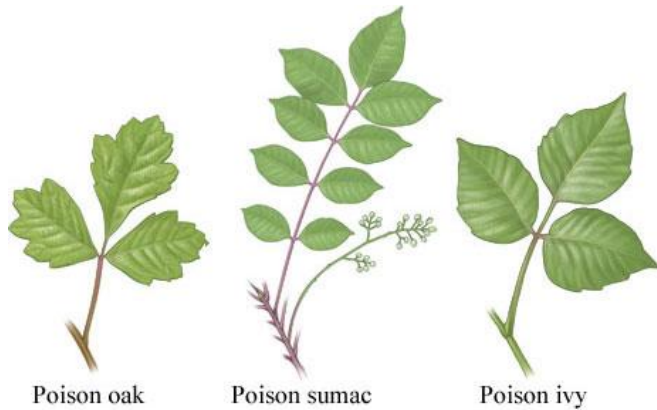
Culebras

- La distancia de ataque de una culebra es cerca de la mitad del largo de la culebra.
- Si ves una serpiente, alejarse y dar la espalda a la serpiente para salir.
- Cuidado con las serpientes en ramas y árboles caídos y otros escombros.
- Mire donde pone sus manos y pies cuando esté removiendo escombros. Si es posible, no meta sus dedos debajo de los escombros que está removiendo.
- Use guantes fuertes.
- Use botas que cubran al menos 10 pulgadas de sus piernas.

Si es mordido, observe el color y la forma de la cabeza de la culebra para que pueda ayudar con su tratamiento. Mantenga quietas y calmadas a las víctimas de mordeduras para disminuir la propagación del veneno en caso

de que la culebra sea venenosa. Busque atención médica tan pronto le sea posible. No corte la herida o trate de succionar el veneno. Aplique los primeros auxilios: coloque a la persona de manera tal que la mordedura esté más abajo que el nivel del corazón, y cubra la mordedura con un vendaje limpio y seco.





Harmful Plants

Poison ivy/oak may grow as a vine or a shrub. It has three leaflets that are green in the summer and red in the fall. In the late summer and fall, white berries may grow from the stems. Poison oak may also be a vine or shrub. It has fuzzy leaves in clusters of three and it may have clusters of yellow berries. Poison sumac grows in standing water and in swampy areas. Each leaf has clusters of seven to 13 smooth-edged leaflets. The plants can grow up to 15 feet tall. The leaves are orange in spring, green in summer and red, and orange or yellow in fall. There may be clumps of pale yellow or cream-colored berries.

- As much as possible, avoid contact, and even close proximity, with any suspicious vegetation.
- Avoid the smoke from any such vegetation caught up in a burn pile.
- Wear long-sleeved shirts and long pants, tucked into boots, and cloth or leather gloves. Wash any clothes as soon as possible after contact.
- Keep rubbing alcohol accessible. It removes the oily resin up to 30 minutes after exposure.

Plantas Peligrosas

Hiedra/roble venenoso puede crecer como una enredadera o un arbusto. Tiene tres hojas que son verdes en el verano y rojas en el otoño. A finales del verano y el otoño, pueden crecer bayas blancas de los tallos. El roble venenoso también puede ser una enredadera o un arbusto. Tiene hojas borrosas en grupos de tres y puede tener racimos de bayas amarillas. El zumaque venenoso crece en agua estancada y en zonas pantanosas. Cada hoja tiene racimos de siete a trece folíolos de borde liso. Las plantas pueden crecer hasta 15 pies de altura. El color de las hojas cambia a naranja durante la primavera, a verde y rojo en el verano, y a naranja o amarillo en el otoño. Además pueden tener bayas de color amarillo pálido o crema.



- En lo posible, evite el contacto, e incluso cercanía, con cualquier vegetación sospechosa.
- Evite el humo de cualquier vegetación atrapada en una fogata.
- Use camisas de manga larga y pantalones largos, metidos en las botas y guantes de tela o cuero. Lave toda la ropa tan pronto como sea posible después del contacto.
- Tenga siempre a la mano alcohol de fricción. Éste elimina la resina aceitosa hasta 30 minutos después de la exposición.

TRAINING PLAN

- A. Communicate the contents of this program and any applicable regulations, and where and how to access both.
- B. Discuss temperature and heat index for-cast for the upcoming days.
- C. Review heat-stress controls specific to the current work (e.g. hydration, cooling locations, monitoring, etc.).
- D. Review signs and symptoms of heat-related illnesses and appropriate responses.
- E. Identify applicable exposures to harmful plants and animals in workplace (interior and exterior) and appropriate precautions.
- F. Identify housekeeping, pest and vegetation control measures (interior and exterior) that can reduce the exposures.
- G. Complete the training report.
 Identify additional topic(s) and training resources (if any), check the training steps to verify completion, and include the date and location of the training and the supervisor/facilitator name and signature.