

# On the Farm: Health and Safety Tips

## Heat Stress: Heat Stroke

**Heat stroke (sunstroke)** is a sudden attack of illness from exposure to the direct rays of the sun or high temperatures. Physical exertion and high humidity definitely contribute to the incidence of heat strokes.

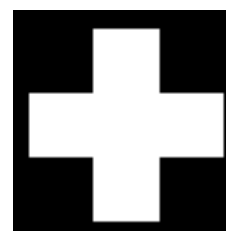
The most important characteristic of heat stroke is the high body temperature, which is caused by a disturbance in the heat regulating mechanism. This is a medical emergency and care should be taken immediately in lowering the body temperature. Failure to lower the temperature may result in permanent brain damage or death. Alcoholics, obese persons and those on medications are also very susceptible to heat stroke.

### Symptoms

- skin is flushed, very hot and very dry
- sweat is absent
- pulse is usually strong and rapid, but may become weak and rapid as the worker's condition worsens
- respirations are rapid and deep, followed by shallow breathing
- the worker rapidly becomes unconscious and may experience convulsions

### First Aid for Heat Stroke

- maintain open airway
- move the worker to a cool environment
- remove as much clothing as possible
- use cold applications on the head and body
- immerse in a cool bath if possible
- wrap in a cool sheet, use a fan if available
- get the victim to medical help immediately
- watch for relapses and repeated elevated temperatures
- **treat the worker for shock**



# Trabajando en el Campo: Más Vale Prevenir Que Curar

## Tensión por el Calor: Insolación

**La insolación** es un ataque repentino causado al exponerse a los rayos directos del sol o a temperaturas altas. El esfuerzo físico y la humedad alta contribuyen definitivamente a la alta incidencia de la insolación.

La característica principal de la insolación es la alta temperatura del cuerpo la cual es causada por una alteración en el mecanismo regulador del calor. Esta es una emergencia médica la que requiere que se tome cuidado inmediatamente para bajar la temperatura del cuerpo. El dejar de bajar la temperatura puede resultar en un daño permanente al cerebro o incluso en la muerte. Los alcohólicos, las personas obesas y aquellos que están tomando medicinas están muy propensos a la insolación.

### Síntomas

- la piel se roja, muy acalorada y seca
- no hay transpiración
- el pulso es por lo general fuerte y rápido, pero puede ponerse débil y rápido a medida que la condición del trabajador empeora
- la respiración es rápida y profunda, seguida de respiración suave
- el trabajador queda inconsciente rápidamente y puede experimentar convulsiones

### Primeros Auxilios para la Insolación

- mantener el lugar ventilado
- poner al trabajador en un ambiente fresco
- sacarle tanta ropa como sea posible pulgadas
- ponerle compresas heladas en la cabeza y en el cuerpo
- darle un baño helado, si es posible
- envolverlo en una sábana helada y usar un ventilador, si es posible
- proporcionar atención médica inmediatamente
- vigilar por recaídas y temperaturas elevadas persistentes
- **atender al trabajador por choque nervioso**

DIAL 911 or EMERGENCY

number \_\_\_\_\_

MARQUE EL 911 o el NUMERO DE EMERGENCIA

número \_\_\_\_\_

Reprinted in part from *First Aid Book*  
U.S. Department of Labor, 1988  
Mine Safety and Health Administration

MH-1  
Printed 9/02

2,000 copies of this public document were printed at a cost of \$116, or \$.06 per copy.



Cherie K. Berry  
Commissioner of Labor

N.C. Department of Labor  
Agricultural Safety and Health Bureau  
Division of Occupational Safety and Health  
1101 Mail Service Center  
Raleigh, NC 27699-1101  
(919) 807-2923 or **1-800-625-2267**