

# On the Farm: Health and Safety Tips

## Heat Stress: Heat Cramps

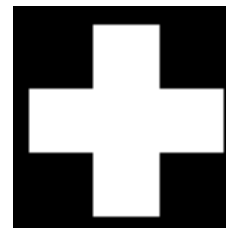
**Heat cramps** affect people who work in hot environments. As the body heats up, sweating is the most important temperature regulating process. Sweating causes a loss of salt from the body. If there is inadequate replacement, the body will suffer from cramps. Heat cramps may also result from drinking iced water or cold drinks in too large quantities or too quickly.

### Symptoms

- muscle cramps and painful spasms in the legs or abdomen
- worker may feel faint
- profuse perspiration is evident

### First Aid for Heat Cramps

- move the worker to a cool environment
- if the worker is conscious, give sips of cool salt and sugar water (1 teaspoon of salt plus as much sugar as the person can stand per quart of water) or a commercial electrolyte solution
- **treat the worker for shock**



# Trabajando en el Campo: Más Vale Prevenir Que Curar

## Tensión por el Calor: Calambres Debidos al Calor

**Los calambres debidos al calor** afectan a la gente que trabaja en ambientes calurosos. A medida que el cuerpo se acalora, la transpiración se convierte en el proceso más importante para la regulación de la temperatura del cuerpo. Pero al transpirar el cuerpo pierde sal. Si esta sal no se repone adecuadamente, el cuerpo sufre de calambres. Estos mismos calambres pueden producirse al beber agua congelada o bebidas heladas en grandes cantidades o demasiado rápido.

### Síntomas

- calambres musculares y espasmos dolorosos en las piernas o abdomen
- una sensación de desmayo
- transpiración profusa

### Primeros Auxilios para los Calambres Debidos al Calor

- llevar al trabajador a un ambiente más fresco
- si el trabajador está conciente, se le debe dar sorbos de agua con sal y azúcar (una cucharadita de sal y todo el azúcar que la persona pueda soportar en un litro de agua) o se le puede dar una solución comercial electrolítica
- **se debe 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-8  
Printed 10/02

1,000 copies of this public document were printed at a cost of \$58, 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**