

# DANGER



Cherie K. Berry  
Commissioner

## IN AND AROUND MINES

### Heat Stress: Heat Stroke

02-04



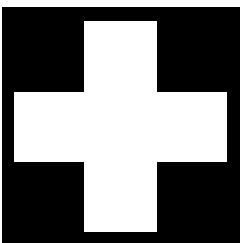
**Heat stroke (sunstroke)** is a sudden attack of illness from exposure to the direct rays of the sun or high temperatures. Physical exertion and high humidity definitely contribute to the incidence of heat strokes.

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
- little or no perspiration
- pulse is usually strong and rapid, but may become weak and rapid as the person's condition worsens
- rapid, shallow breathing
- the person rapidly becomes unconscious and may experience convulsions



#### First Aid for Heat Stroke

- maintain an open airway
- move the person to a cool environment
- remove as much clothing as possible
- use cold applications on the head and body, use a fan if available
- immerse in a cool bath if possible
- get the victim medical help immediately
- **treat the victim for shock**

**DIAL 911 or EMERGENCY**

**number** \_\_\_\_\_

# PELIGRO



Cherie K. Berry  
Commissioner

## DENTRO Y ALREDEDOR MINAS

### El Estrés de Calor: Insolación

02-04



**Insolación (ataque fulminante debido al sol)** es un ataque repentino causado al exponerse a los rayos directos del sol o a temperaturas altas. Esfuerzo físico y temperatura alta contribuyen definitivamente a la incidencia de insolación.

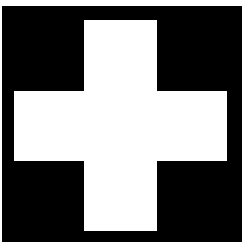
La característica más importante de insolación es la alta temperatura del cuerpo que es causada por una alteración en el sistema que controla la temperatura del cuerpo. Esta es una emergencia médica que requiere que se pone cuidado en tratar inmediatamente para bajar la temperatura del cuerpo. Falta de bajar la temperatura puede resultar in daño permanente al cerebro o muerte. También los trabajadores que están alcohólicos, obesos, y los que toman medicinas corren más riesgo de insolación.

#### Síntomas



- la piel es roja, muy caliente y seca
- hay poca o ninguna transpiración
- por lo general el pulso es fuerte y rápido, pero puede ponerse débil y rápida a medida que la condición del trabajador empeora
- la respiración es rápida y poca profunda
- el trabajador se pone inconsciente y puede experimentar convulsiones

#### Primeros Auxilios para Insolación



- mantener una aerovía abierta
- llevar al trabajador a un ambiente fresco
- descartar tan ropa como posible
- usar compresas heladas sobre la cabeza y el cuerpo, usar un ventilador si uno sea disponible
- **tratar al trabajador por choque nervioso**

**MARQUE EL 911** o el **NUMERO DE EMERGENCIA**

número \_\_\_\_\_