



# SAFETY TIP OF THE WEEK

FOR THE CONSTRUCTION INDUSTRY



Company \_\_\_\_\_ Date \_\_\_\_\_

To encourage all of us to promote safety on a continuing basis, the Builders Exchange publishes a safety tip in each issue of the weekly **Bulletin**. The superintendent/foreman of each job should use this safety tip in a short safety meeting Monday morning. We suggest that this 5-to-10 minute meeting be just before lunch or perhaps right after the morning break. You can then emphasize the SAFETY TIP OF THE WEEK all week long.

## Staying Hydrated in Warm Weather

Week Ending 7/12/2024

During the summer, we must all take precautions to ensure our bodies don't get over heated. Dehydration occurs when you lose more fluid than you take in and your body doesn't have enough water and other fluids to carry out its normal functions. If lost fluid remains unreplenished, you may suffer serious consequences.

### How Different Products Play into Hydration

#### Alcohol

Alcohol can increase your risk of heat illness because it is a diuretic. Diuretics lead to dehydration.

#### Medications

Certain medications, like diuretics, can lead to an increase in urination. If a worker is not keeping up with their water intake, they are at risk of dehydration.

#### Caffeine

In general, a normal amount of caffeine will not influence your overall hydration. When your heart is strained from hot temperatures and workload, high caffeine levels can add additional strain on your heart. Workers should keep this in mind: some energy drinks contain more caffeine than coffee.

Your body heats up as you work and cools itself through sweating. Sweating can lead to dehydration. Proper hydration is essential in preventing heat illness.

#### Water

Drinking water frequently and eating regular meals is usually sufficient for hydration.

#### Electrolytes

For sweating that lasts several hours, sports drinks can help replace electrolytes that workers lose when working in hot environments. Salt tablets are not recommended unless a worker is instructed by their doctor. Most people can restore electrolytes through regular meals.

Additionally, consuming too much salt may lead to nausea and vomiting which can worsen dehydration.

### Tips for Employers

To prevent heat illness among indoor and outdoor workers, it is important for employers to ensure workers are hydrated, have easy access to water, and can rest.

**Educating** workers on the importance of hydration and what should be avoided.

**Equipping all work areas** with accessible and visible cool water (i.e., temperature less than 60° F).

**Encouraging workers to drink at least one cup (8 ounces) of water** every 15-20 minutes while working in the heat, not just when they are thirsty. Do not drink more than 48 oz (1½ quarts) per hour! Drinking too much water or other fluids (sports drinks, energy drinks, etc.) can cause a medical emergency because the concentration of salt in the blood becomes too low.

#### Maintaining a cool or shaded rest break location:

**Outdoors:** This might mean a shady area, an air-conditioned vehicle, a nearby building or tent, or an area with fans and misting devices.

**Indoors:** Workers should be allowed to rest in a cool or air-conditioned area away from heat sources (e.g., ovens, furnaces).

**Designating a relief person** so that workers can take a water break or having water brought directly to workers that cannot leave their work area.

Motivating workers to keep a **sealable bottle of cool water** in their work area so that they can continuously hydrate.

Consider providing **electrolyte products** when workers perform strenuous, sweat-producing job tasks for extended periods of time.

Special Topics for this Job: \_\_\_\_\_

MSDS # \_\_\_\_\_ Reviewed – Title: \_\_\_\_\_

Present at Meeting:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Supervisor's Signature: \_\_\_\_\_

Note: These SAFETY TIPS OF THE WEEK are to help members provide a safe workplace and to instruct employees in ways to prevent accidents. Ensure you record the names of those who attend your safety meetings and file this form with your permanent accident prevention records.

### Tips for Indoor and Outdoor Workers

When working in the heat, drink 1 cup (8 ounces) of water every 15–20 minutes. This is about 32 ounces of water every hour, however, this should not exceed 48 oz.

Along with continuous drinking, take your scheduled meal breaks as food will help in replacing the electrolytes lost from sweat.

#### Hydrate **Before** Work

Being hydrated before you begin work makes it easier for you to stay hydrated throughout your shift.

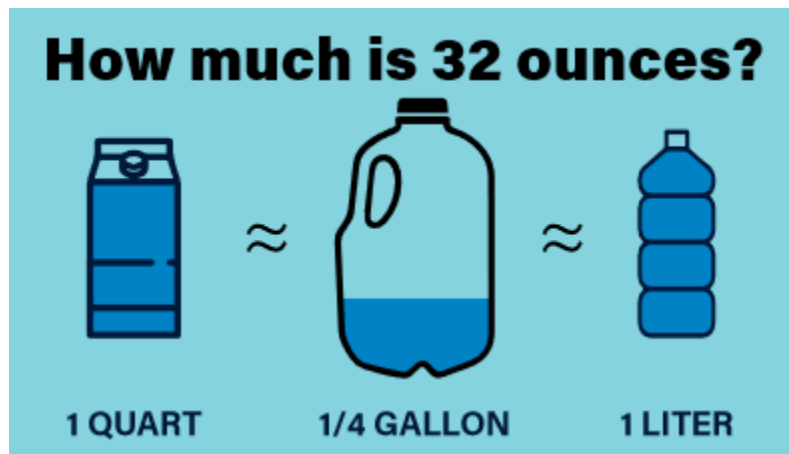
#### Hydrate **During** Work

Dehydration can happen fast, so make sure to drink cool water throughout your shift even when you do not feel thirsty.

#### Hydrate **After** Work

Be sure to replace the fluids you lost while working. Hydrating after work reduces the strain on your body from dehydration. Hydrating after work is even more important if you work in a hot environment on a regular basis. Chronic dehydration increases the risk for medical conditions, such as kidney stones.

Pro tip: There are misconceptions around the safety of cold water. Consuming water - whether it is cold, cool, or room temperature - when you're dehydrated is important for preventing heat illness.





# SAFETY TIP OF THE WEEK

FOR THE CONSTRUCTION INDUSTRY



Company \_\_\_\_\_ Date \_\_\_\_\_

To encourage all of us to promote safety on a continuing basis, the Builders Exchange publishes a safety tip in each issue of the weekly **Bulletin**. The superintendent/foreman of each job should use this safety tip in a short safety meeting Monday morning. We suggest that this 5-to-10 minute meeting be just before lunch or perhaps right after the morning break. You can then emphasize the SAFETY TIP OF THE WEEK all week long.

## Mantenerse hidratado en climas cálidos

Week Ending 7/12/2024

Durante el verano, todos debemos tomar precauciones para asegurarnos de que nuestros cuerpos no se sobrecalienten. La deshidratación ocurre cuando pierdes más líquido del que ingieres y tu cuerpo no tiene suficiente agua y otros líquidos para llevar a cabo sus funciones normales. Si el líquido perdido no se repone, puede sufrir graves consecuencias.

### Cómo influyen los diferentes productos en la hidratación

#### Alcohol

El alcohol puede aumentar el riesgo de enfermedades causadas por el calor porque es un diurético. Los diuréticos conducen a la deshidratación.

#### Medicamentos

Ciertos medicamentos, como los diuréticos, pueden provocar un aumento de la micción. Si un trabajador no se mantiene al día con su ingesta de agua, corre el riesgo de deshidratarse.

#### Cafeína

En general, una cantidad normal de cafeína no influirá en su hidratación general. Cuando el corazón está tenso por las altas temperaturas y la carga de trabajo, los altos niveles de cafeína pueden agregar tensión adicional al corazón. Los trabajadores deben tener esto en cuenta: algunas bebidas energéticas contienen más cafeína que el café.

Tu cuerpo se calienta mientras trabajas y se enfría a través de la sudoración. La sudoración puede provocar deshidratación. La hidratación adecuada es esencial para prevenir las enfermedades causadas por el calor.

#### Agua

Beber agua con frecuencia y comer con regularidad suele ser suficiente para la hidratación.

#### Electrólitos

Para la sudoración que dura varias horas, las bebidas deportivas pueden ayudar a reemplazar los electrolitos que los trabajadores pierden cuando trabajan en ambientes calurosos. Las tabletas de sal no se recomiendan a menos que el trabajador sea indicado por su médico. La mayoría de las personas pueden restaurar los electrolitos a través de comidas regulares.

Además, consumir demasiada sal puede provocar náuseas y vómitos, lo que puede empeorar la deshidratación.

#### Consejos para empleadores

Para prevenir las enfermedades causadas por el calor entre los trabajadores de interiores y exteriores, es importante que los empleadores se aseguren de que los trabajadores estén hidratados, tengan fácil acceso al agua y puedan descansar.

**Educar a los trabajadores** sobre la importancia de la hidratación y lo que se debe evitar.

**Equipar todas las áreas de trabajo** con agua fría accesible y visible (es decir, temperatura inferior a 60 °F).

**Alentar a los trabajadores a beber al menos una taza (8 onzas) de agua** cada 15 a 20 minutos mientras trabajan en el calor, no solo cuando tienen sed. ¡No beba más de 48 onzas (11/2 cuartos de galón) por hora! Beber demasiada agua u otros líquidos (bebidas deportivas, bebidas energéticas, etc.) puede causar una emergencia médica porque la concentración de sal en la sangre se vuelve demasiado baja.

**Mantener un lugar fresco o sombreado para descansar:**

**Al aire libre:** Esto puede significar un área sombreada, un vehículo con aire acondicionado, un edificio o tienda de campaña cercano, o un área con ventiladores y dispositivos de nebulización.

Special Topics for this Job: \_\_\_\_\_

MSDS # \_\_\_\_\_ Reviewed – Title: \_\_\_\_\_

Present at Meeting:  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Supervisor's Signature: \_\_\_\_\_

Note: These SAFETY TIPS OF THE WEEK are to help members provide a safe workplace and to instruct employees in ways to prevent accidents. Ensure you record the names of those who attend your safety meetings and file this form with your permanent accident prevention records.

**En interiores:** Se debe permitir que los trabajadores descansen en un área fresca o con aire acondicionado, lejos de fuentes de calor (por ejemplo, hornos, calderas).

**Designar a una persona de socorro** para que los trabajadores puedan tomar un descanso para beber agua o hacer que se les lleve agua directamente a los trabajadores que no pueden salir de su área de trabajo.

Motivar a los trabajadores a mantener una **botella de agua fría con cierre hermético** en su área de trabajo para que puedan hidratarse continuamente.

Considere la posibilidad de proporcionar **productos de electrolitos** cuando los trabajadores realicen tareas laborales extenuantes y que produzcan sudor durante largos períodos de tiempo.

### Consejos para trabajadores de interiores y exteriores

Cuando trabaje en el calor, beba 1 taza (8 onzas) de agua cada 15 a 20 minutos. Esto es aproximadamente 32 onzas de agua cada hora, sin embargo, esto no debe exceder las 48 onzas.

Junto con el consumo continuo de alcohol, tome sus descansos programados para comer, ya que la comida ayudará a reemplazar los electrolitos perdidos por el sudor.

Hidrátate **antes** del trabajo

Estar hidratado antes de comenzar a trabajar hace que sea más fácil para usted mantenerse hidratado durante su turno.

Hidrátate **durante** el trabajo

La deshidratación puede ocurrir rápidamente, así que asegúrese de beber agua fría durante su turno, incluso cuando no tenga sed.

Hidrátate **después** del trabajo

Asegúrese de reponer los líquidos que perdió mientras trabajaba. Hidratarse después del trabajo reduce la tensión en su cuerpo por la deshidratación. Hidratarse después del trabajo es aún más importante si trabajas en un ambiente caluroso de forma regular. La deshidratación crónica aumenta el riesgo de afecciones médicas, como cálculos renales.

Consejo profesional: Existen conceptos erróneos sobre la seguridad del agua fría. Consumir agua, ya sea fría, fría o a temperatura ambiente, cuando está deshidratado es importante para prevenir las enfermedades causadas por el calor.

