



# 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.

## Winter Heat Stroke

Week Ending 2/14/2025

Heat stroke may seem like it is only a summer problem, but it can happen year-round, even in the dead of winter. Workplaces like factories, warehouses or kitchens can become heat traps thanks to poor ventilation and heating systems working overtime. Outdoor workers bundled up in heavy winter gear are not exempt, either. Those layers can lock in heat and make strenuous tasks risky.

If employers are not paying attention to these conditions, workers could face dehydration, exhaustion or worse. Recognizing this overlooked hazard keeps the team healthy, safe and productive, regardless of season.

### Why Heat Threats Persist in Winter Workplaces

Most people might not think about heat risks during colder months, but they lurk in workplaces where high temperatures and poor ventilation are typical. These enclosed spaces can trap hot air, creating a perfect storm for illnesses. Dehydration sneaks up faster in winter since the thirst response is 40 percent lower when it's cold. Medications that affect the body's ability to cool itself can also make it more difficult to cool down.

Moreover, winter clothes are designed to keep the wearer warm outside but can cause overheating indoors. Meanwhile, heating systems working overtime can amplify discomfort, making conditions worse.

Cold weather can make it easy to ignore these problems, but they can be dangerous. Recognizing this disconnect is the first step toward keeping the team safe and healthy all year.

### Common Workplace Scenarios at Risk

Winter doesn't eliminate heat risks; it just makes them easier to overlook. In logistics, the team might move between heated indoor facilities and cold outdoor areas,

which puts extra strain on their bodies as they try to regulate their temperatures. Food service workers face similar challenges in hot kitchens. Additionally, construction crews wearing heavy, insulated gear can quickly overheat during demanding tasks. Combine these conditions with the improper use of heating systems, and it's a recipe for illnesses.

Tension adds another layer. When workers are stressed, their blood pressure can spike and increase the likelihood of heart attacks or strokes, especially in heat-intensive environments. To make matters worse, cold outdoor temperatures can mask the symptoms of overheating, as the body reacts differently in cooler weather. The worker may not feel sweaty, as the cold air quickly evaporates moisture from the skin, making it seem like they're not losing fluids.

Similarly, the cold suppresses the thirst response, so they're less likely to drink water. It's essential to educate the team and pay attention to these risks. Staying productive ensures the workplace is proactive and safe regardless of how cold it gets outside.

### The Role of Leadership in Mitigating Heat Risks

Corporate executives and safety managers must recognize that winter heat stroke is a real concern. Just because the weather outside is chilly doesn't mean employees are safe from heat-related risks in their work environments.

Implementing year-round safety protocols like training staff to identify stroke symptoms and monitoring workplace temperatures shows commitment to their well-being. Meanwhile, prioritizing physical health protects the team and creates an environment where they feel valued and supported.

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.



# SAFETY TIP OF THE WEEK

## FOR THE CONSTRUCTION INDUSTRY



Proactive leadership addresses these risks and pays off in significant ways. When workers know their health is a top priority, moods are bolstered, absenteeism decreases, and focus improves. Safe and supported workers are more engaged and satisfied, and they view their workplace more positively. As a leader, tackling winter heat risks head-on is an investment in the workforce that drives better results for the organization.

### **Health and Safety Implications**

Heat risks in winter can severely impact an employees' health, and it's the employer's responsibility to understand the physical dangers they face. For example, dehydration is more common than people may think during colder months since people are less likely to drink water when they don't feel thirsty. Over time, this can lead to exhaustion, fainting or heat stroke.

Without the right precautions, the team could face preventable health issues that impact their safety and productivity. Workers' compensation may cover medical expenses, lost wages and disability pay for injured or ill employees, but wouldn't it be better to prevent these situations altogether?

Beyond avoiding legal and financial pitfalls, prioritizing safety fosters trust and boosts morale. A workplace culture that prioritizes health shows people employers care, which enhances productivity and loyalty. Taking a proactive stance on safety protects staff and the enterprise.

### **Making Employee Health and Safety a Year-Round Priority**

As a corporate leader or safety manager, prioritizing year-round health and safety initiatives protects the most valuable asset: the employees. Proactively addressing risks like winter heat stroke fosters a safe, more productive workplace while demonstrating genuine concern for the team's well-being.



# 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.

## Golpe de calor invernal

Week Ending 2/14/2025

El golpe de calor puede parecer solo un problema de verano, pero puede ocurrir durante todo el año, incluso en pleno invierno. Los lugares de trabajo como fábricas, almacenes o cocinas pueden convertirse en trampas de calor gracias a los deficientes sistemas de ventilación y calefacción que trabajan horas extras. Los trabajadores al aire libre abrigados con ropa pesada de invierno tampoco están exentos. Esas capas pueden retener el calor y hacer que las tareas extenuantes sean riesgosas.

Si los empleadores no prestan atención a estas condiciones, los trabajadores podrían enfrentarse a la deshidratación, el agotamiento o algo peor. Reconocer este peligro que se pasa por alto mantiene al equipo saludable, seguro y productivo, independientemente de la temporada.

### Por qué persisten las amenazas del calor en los lugares de trabajo de invierno

Es posible que la mayoría de las personas no piensen en los riesgos del calor durante los meses más fríos, pero acechan en lugares de trabajo donde las altas temperaturas y la mala ventilación son típicas. Estos espacios cerrados pueden atrapar el aire caliente, creando una tormenta perfecta para las enfermedades. La deshidratación aumenta más rápido en invierno, ya que la respuesta a la sed es un 40 por ciento menor cuando hace frío. Los medicamentos que afectan la capacidad del cuerpo para enfriarse también pueden dificultar el enfriamiento.

Además, la ropa de invierno está diseñada para mantener al usuario abrigado en el exterior, pero puede causar sobrecalentamiento en el interior. Mientras tanto, los sistemas de calefacción que trabajan horas extras pueden amplificar el malestar, empeorando las condiciones.

El clima frío puede hacer que sea fácil ignorar estos problemas, pero pueden ser peligrosos. Reconocer esta desconexión es el primer paso para mantener al equipo seguro y saludable durante todo el año.

### Escenarios comunes en riesgo en el lugar de trabajo

El invierno no elimina los riesgos del calor; simplemente hace que sean más fáciles de pasar por alto. En logística, el equipo puede moverse entre instalaciones interiores con calefacción y áreas exteriores frías, lo que ejerce una presión adicional sobre sus cuerpos mientras intentan regular sus temperaturas. Los trabajadores del servicio de alimentos enfrentan desafíos similares en las cocinas calientes. Además, los equipos de construcción que usan equipos pesados y aislados pueden sobrecalentarse rápidamente durante tareas exigentes. Combine estas condiciones con el uso inadecuado de los sistemas de calefacción, y es una receta para enfermedades.

La tensión añade otra capa. Cuando los trabajadores están estresados, su presión arterial puede aumentar y aumentar la probabilidad de ataques cardíacos o accidentes cerebrovasculares, especialmente en entornos con mucho calor. Para empeorar las cosas, las bajas temperaturas exteriores pueden enmascarar los síntomas del sobrecalentamiento, ya que el cuerpo reacciona de manera diferente en climas más fríos. Es posible que el trabajador no se sienta sudoroso, ya que el aire frío evapora rápidamente la humedad de la piel, lo que hace que parezca que no está perdiendo líquidos.

Del mismo modo, el frío suprime la respuesta a la sed, por lo que es menos probable que beban agua. Es esencial educar al equipo y prestar atención a estos riesgos. Mantenerse productivo garantiza que el lugar de trabajo sea proactivo y seguro, independientemente del frío que haga fuera.

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.

### **El papel del liderazgo en la mitigación de los riesgos del calor**

Los ejecutivos corporativos y los gerentes de seguridad deben reconocer que el golpe de calor invernal es una preocupación real. El hecho de que el clima exterior sea frío no significa que los empleados estén a salvo de los riesgos relacionados con el calor en sus entornos de trabajo.

La implementación de protocolos de seguridad durante todo el año, como la capacitación del personal para identificar los síntomas de un accidente cerebrovascular y el control de la temperatura en el lugar de trabajo, muestra compromiso con su bienestar. Mientras tanto, priorizar la salud física protege al equipo y crea un entorno en el que se sienten valorados y apoyados.

El liderazgo proactivo aborda estos riesgos y da sus frutos de manera significativa. Cuando los trabajadores saben que su salud es una prioridad, el estado de ánimo mejora, el ausentismo disminuye y la concentración mejora. Los trabajadores seguros y apoyados están más comprometidos y satisfechos, y ven su lugar de trabajo de manera más positiva. Como líder, abordar los riesgos del calor invernal de frente es una inversión en la fuerza laboral que genera mejores resultados para la organización.

### **Implicaciones para la salud y la seguridad**

Los riesgos de calor en invierno pueden afectar gravemente a la salud de los empleados, y es responsabilidad del empleador comprender los peligros físicos a los que se enfrentan. Por ejemplo, la deshidratación es más común de lo que la gente piensa durante los meses más fríos, ya que es menos probable que las personas beban agua cuando no tienen sed. Con el tiempo, esto puede provocar agotamiento, desmayos o insolación.

Sin las precauciones adecuadas, el equipo podría enfrentarse a problemas de salud prevenibles que afecten a su seguridad y productividad. La compensación para trabajadores puede cubrir los gastos médicos, los salarios perdidos y el pago por discapacidad para los empleados lesionados o enfermos, pero ¿no sería mejor prevenir estas situaciones por completo?

Más allá de evitar trampas legales y financieras, priorizar la seguridad fomenta la confianza y eleva la moral. Una cultura en el lugar de trabajo que prioriza la salud muestra a las personas que los empleadores se preocupan, lo que mejora la productividad y la lealtad. Adoptar una postura proactiva en materia de seguridad protege al personal y a la empresa.

### **Hacer de la salud y la seguridad de los empleados una prioridad durante todo el año**

Como líder corporativo o gerente de seguridad, priorizar las iniciativas de salud y seguridad durante todo el año protege el activo más valioso: los empleados. Abordar de forma proactiva riesgos como el golpe de calor invernal fomenta un lugar de trabajo seguro y más productivo, al tiempo que demuestra una preocupación genuina por el bienestar del equipo.