



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.

Plan Ahead for a Cool Summer Construction Safety Plan

Week Ending 5/30/2025

Do you think you've heard it all before when it comes to heat safety for construction? You may want to think again! Did you know that the three-year average of heat-related worker deaths has doubled since the 1990's or there may be more heat-related events than you thought?

A 2021 EPA study found that heat-related workplace illnesses and fatalities are under reported because heat is often not recognized as a contributing factor. Additionally, OSHA analyzed 2021 enforcement investigation information and found that construction workers experience one of the highest fatalities rates compared to other industries —13 times the level of risk as their non-construction colleagues. Remember, as temperatures rise, so does the opportunity for serious health consequences, especially in outdoor, labor-intensive industries.

Don't sweat – plan ahead!

Ensuring workers are safeguarded from extreme heat shouldn't be a cause for stress if you prepare in advance. So, before gearing up for another productive summer, let's delve into some essential safety tips to help your workers beat the heat!

1. Understand heat exposures

Heat exposure can affect each person differently depending upon factors such as job task, personal health, use of medications, and age. Early recognition of signs and symptoms of illness, including changes in behaviors or physical appearance, is critical for ensuring health and well-being of workers.

Heat exposure can be amplified when workers are in direct sunlight or required to work near hot objects (ovens, asphalt, etc.), or where air movement is limited. Prolonged exposure to high temperatures can lead to heat stroke, heat exhaustion, or other health emergencies that can affect a worker's ability to operate heavy equipment or

machinery safely. Overheating may also lead to dehydration, which can diminish workers' ability to think clearly or respond promptly when needed.

2. How hot is too hot?

Simply put, when a person is unable to maintain an appropriate heat exchange between their body and the environment, it's too hot. This means workers must be able to cool themselves sufficiently to keep their core body temperature down. This can vary from person to person and region to region.

Weather services, such as the National Weather Service (NWS), offer heat indexes that are useful alternatives to lengthy math equations. When the heat index exceeds 100 degrees Fahrenheit, experts label it as dangerous. Heat indexes should not be relied on exclusively, however. A comprehensive assessment of heat exposure must also consider workers clothing and PPE, humidity, radiant heat sources, and other contributing factors.

Local or national alerts are also good threat indicators. The NWS may issue any one of the following when the Heat Index is expected to exceed 105° for at least 2 consecutive days:

- Outlooks — when the potential exists for an excessive heat event in the next 3-7 days.
- Advisories — when an excessive heat event is occurring, could happen soon, or has a likelihood of occurring and could threaten life or property.
- Watches — when the weather is favorable for an excessive heat event in the next 24 to 72 hours.
- Warnings — when a heat threat is occurring, imminent, or likely and immediate protective action is needed.

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.

3. Develop monitoring procedures

Monitoring heat exposure is more than just keeping an eye on the weather forecast. Employers should implement additional procedures to track worker safety. Here are just a few effective and affordable options:

- Using biomonitoring which may include remote heat sensing devices, wearable technologies like watches or smart clothing, thermal cameras, or drones;
- Establishing a buddy system so workers look out for one another; or
- Having employees self-monitor urine coloring (the clearer, the better!).

4. Acclimate workers

Acclimation means allowing individuals to gradually adjust to working in high temperatures. This is especially important for younger workers, workers with health conditions, or temporary workers not accustomed to working in the heat.

Most people adjust well within 4-14 days, especially when using OSHA's "Rule of 20 Percent." This rule recommends workers perform normal work, but only for 20 percent of their normal shift on their first high-heat day, then increasing their work duration by 20 percent for each day following until reaching their normal workday.

OSHA provides an example in this letter from 2021 stating, "If the normal workday lasts 8 hours, then new workers should work no more than 1 hour and approximately 40 minutes (20 percent of 8 hours) on their first day in the heat and spend the remainder of the workday doing work tasks without heat stress."

5. Implement protective controls

The best protection from dangerous heat includes engineering controls, work practices, PPE, or a combination of the three.

- Engineering controls may include air cooling like misting fans, shielding from radiant heat off equipment or processes, or insulating equipment used in hot processes. Employers may also consider providing mechanical equipment to help reduce manual work or cooling seats for rest breaks as additional control options.
- Work practices may include adjusting work schedules as necessary, delaying work during dangerous temperatures, and providing additional hydration and breaks during periods of intense heat.
- PPE may include reflective garments that repel radiant heat, water-cooled clothing, or personal air-cooling systems. Clothing should be light-colored, loose-fitting, and breathable to allow heat exchange with the air.

Additionally, OSHA promotes a **Water-Rest-Shade** concept that includes:

- **Water** — drink one cup of cool water or other cool liquids every 15-20 minutes; avoiding caffeinated beverages which can increase dehydration. OSHA also recommends providing access to fluids with electrolytes for worker exposed to two or more hours of work in excessive heat.
- **Rest** — As the temperatures rise, so should the number of breaks employees take. Rest breaks should be at least five minutes, increasing in duration as heat exposure increases.
- **Shade** — Breaks should be in cool or shaded areas away from radiant heat of machines, equipment, or work processes so workers can recover appropriately.

6. Response plan for heat-related emergencies

Having a plan in place for responding to heat-related emergencies can be the difference between a rapid recovery or life-threatening event. The emergency plan should identify contact numbers for emergency response teams and the location of emergency equipment and first aid supplies.

7. Train supervisors and workers

Supervisors must understand how to monitor heat and signs of heat-related illness and be able to effectively communicate dire circumstances and protective measures to workers. Workers must be provided with information and skills to recognize and quickly respond to heat-related emergencies.

Training should include:

- Identifying dangerous heat and humidity levels;
- Recognizing signs and symptoms of heat-related illnesses;
- Responding to heat-related incidents (first aid, contacting help, etc.);
- Reporting heat-related incidents and near misses; and
- Periodic drills and training refreshers.

Safety tips or regulatory requirements?

You may have noticed the tips above resemble regulations — and you'd be correct! Although there's not a heat stress standard, there is a current National Emphasis Program (NEP), and OSHA has a proposed rule in the works. These safety tips are designed not just to keep your construction worker safe this summer but should also help prepare you for OSHA's proposed Heat Injury and Illness Prevention rule. The proposed rule was currently in the public comment period, which ended Jan. 14. Now OSHA will review all comments received and conduct a comment analysis. Then the agency will decide whether and how to proceed with the rulemaking process or issue a new or modified proposal.



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.

Planifique con anticipación un plan de seguridad para la construcción en verano fresco

Week Ending 5/30/2025

¿Crees que lo has escuchado todo antes cuando se trata de la seguridad térmica para la construcción? ¡Es posible que quieras pensarlo de nuevo! ¿Sabía que el promedio de tres años de muertes de trabajadores relacionadas con el calor se ha duplicado desde la década de 1990 o puede haber más eventos relacionados con el calor de lo que pensaba?

Un estudio de la EPA de 2021 descubrió que las enfermedades y muertes relacionadas con el calor en el lugar de trabajo no se informan porque el calor a menudo no se reconoce como un factor contribuyente. Además, OSHA analizó la información de la investigación de aplicación de la ley de 2021 y descubrió que los trabajadores de la construcción experimentan una de las tasas de mortalidad más altas en comparación con otras industrias: 13 veces el nivel de riesgo que sus colegas no relacionados con la construcción. Recuerde que, a medida que aumentan las temperaturas, también lo hace la posibilidad de sufrir graves consecuencias para la salud, especialmente en las industrias al aire libre que requieren mucha mano de obra.

No te preocupes, ¡planifica con anticipación!

Asegurarse de que los trabajadores estén protegidos del calor extremo no debería ser motivo de estrés si se prepara con anticipación. Así que, antes de prepararse para otro verano productivo, profundicemos en algunos consejos de seguridad esenciales para ayudar a sus trabajadores a combatir el calor.

1. Comprender la exposición al calor

La exposición al calor puede afectar a cada persona de manera diferente dependiendo de factores como la tarea laboral, la salud personal, el uso de medicamentos y la edad. El reconocimiento temprano de los signos y síntomas de la enfermedad, incluidos los cambios en el comportamiento o la apariencia física, es fundamental para garantizar la salud y el bienestar de los trabajadores.

La exposición al calor puede amplificarse cuando los trabajadores están expuestos a la luz solar directa o deben trabajar cerca de objetos calientes (hornos, asfalto, etc.) o

cuando el movimiento del aire es limitado. La exposición prolongada a altas temperaturas puede provocar un golpe de calor, agotamiento por calor u otras emergencias de salud que pueden afectar la capacidad de un trabajador para operar equipos o maquinaria pesada de manera segura. El sobrecalentamiento también puede provocar deshidratación, lo que puede disminuir la capacidad de los trabajadores para pensar con claridad o responder con prontitud cuando sea necesario.

2. ¿Qué tan caliente es demasiado caliente?

En pocas palabras, cuando una persona no puede mantener un intercambio de calor adecuado entre su cuerpo y el medio ambiente, hace demasiado calor. Esto significa que los trabajadores deben ser capaces de enfriarse lo suficiente como para mantener baja su temperatura corporal central. Esto puede variar de una persona a otra y de una región a otra.

Los servicios meteorológicos, como el Servicio Meteorológico Nacional (NWS, por sus siglas en inglés), ofrecen índices de calor que son alternativas útiles a las largas ecuaciones matemáticas. Cuando el índice de calor supera los 100 grados Fahrenheit, los expertos lo etiquetan como peligroso. Sin embargo, no se debe confiar exclusivamente en los índices de calor. Una evaluación exhaustiva de la exposición al calor también debe tener en cuenta la ropa y el EPP de los trabajadores, la humedad, las fuentes de calor radiante y otros factores contribuyentes.

Las alertas locales o nacionales también son buenos indicadores de amenazas. El NWS puede emitir cualquiera de los siguientes cuando se espera que el índice de calor supere los 105 ° durante al menos 2 días consecutivos:

- Perspectivas: cuando existe la posibilidad de un evento de calor excesivo en los próximos 3 a 7 días.
- Avisos: cuando está ocurriendo un evento de calor excesivo, podría suceder pronto o tiene probabilidad de ocurrir y podría amenazar la vida o la propiedad.
- Vigilancia: cuando el clima es favorable para un evento de calor excesivo en las próximas 24 a 72 horas.

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.

- Advertencias: cuando se produce una amenaza de calor, es inminente o probable e inmediata se necesitan medidas de protección.

3. Desarrollar procedimientos de monitoreo

Controlar la exposición al calor es algo más que estar atento a la previsión meteorológica. Los empleadores deben implementar procedimientos adicionales para realizar un seguimiento de la seguridad de los trabajadores. Estas son solo algunas opciones efectivas y asequibles:

- Uso de biomonitoreo, que puede incluir dispositivos de detección de calor remotos, tecnologías portátiles como relojes o ropa inteligente, cámaras térmicas o drones;
- Establecer un sistema de compañeros para que los trabajadores se cuiden unos a otros; o
- Hacer que los empleados controlen por sí mismos la coloración de la orina (¡cuanto más clara, mejor!).

4. Aclimatar a los trabajadores

La aclimatación significa permitir que las personas se adapten gradualmente al trabajo a altas temperaturas. Esto es especialmente importante para los trabajadores más jóvenes, los trabajadores con problemas de salud o los trabajadores temporales que no están acostumbrados a trabajar en el calor.

La mayoría de las personas se adaptan bien dentro de 4 a 14 días, especialmente cuando usan la "Regla del 20 por ciento" de OSHA. Esta regla recomienda que los trabajadores realicen el trabajo normal, pero solo durante el 20 por ciento de su turno normal en su primer día de calor intenso, y luego aumenten su duración de trabajo en un 20 por ciento por cada día siguiente hasta alcanzar su jornada laboral normal.

OSHA proporciona un ejemplo en esta carta de 2021 que afirma: "Si la jornada laboral normal dura 8 horas, entonces los nuevos trabajadores no deben trabajar más de 1 hora y aproximadamente 40 minutos (el 20 por ciento de 8 horas) en su primer día en el calor y pasar el resto de la jornada laboral realizando tareas laborales sin estrés por calor".

5. Implementar controles de protección

La mejor protección contra el calor peligroso incluye controles de ingeniería, prácticas de trabajo, EPP o una combinación de los tres.

- Los controles de ingeniería pueden incluir enfriamiento por aire como ventiladores de nebulización, protección contra el calor radiante de equipos o procesos, o equipos aislantes utilizados en procesos calientes. Los empleadores también pueden considerar proporcionar equipos mecánicos para ayudar a reducir el trabajo manual o enfriar los asientos para los descansos como opciones de control adicionales.
- Las prácticas de trabajo pueden incluir ajustar los horarios de trabajo según sea necesario, retrasar el trabajo durante temperaturas peligrosas y proporcionar hidratación y descansos adicionales durante períodos de calor intenso.
- El EPP puede incluir prendas reflectantes que repelen el calor radiante, ropa refrigerada por agua o sistemas personales de refrigeración por aire. La ropa debe ser de colores claros, holgada y transpirable para permitir el intercambio de calor con el aire.

Además, OSHA promueve un concepto **de agua-descanso-sombra** que incluye:

- Agua: beba una taza de agua fría u otros líquidos fríos cada 15-20 minutos; Evitar las bebidas con cafeína que pueden aumentar la deshidratación. La OSHA también recomienda proporcionar acceso a líquidos con electrolitos para los trabajadores expuestos a dos o más horas de trabajo en exceso de calor.
- Descanso: a medida que aumentan las temperaturas, también debería aumentar la cantidad de descansos que toman los empleados. Los descansos deben ser de al menos cinco minutos, aumentando su duración a medida que aumenta la exposición al calor.
- Sombra: los descansos deben realizarse en áreas frescas o sombreadas, lejos del calor radiante de las máquinas, equipos o procesos de trabajo para que los trabajadores puedan recuperarse adecuadamente.

6. Plan de respuesta a emergencias relacionadas con el calor

Contar con un plan para responder a las emergencias relacionadas con el calor puede ser la diferencia entre una recuperación rápida o un evento potencialmente mortal. El plan de emergencia debe identificar los números de contacto de los equipos de respuesta a emergencias y la ubicación del equipo de emergencia y los suministros de primeros auxilios.

7. Capacitar a supervisores y trabajadores

Los supervisores deben entender cómo controlar el calor y los signos de enfermedades relacionadas con el calor y ser capaces de comunicar eficazmente las circunstancias extremas y las medidas de protección a los trabajadores. Se debe proporcionar a los trabajadores la información y las habilidades necesarias para reconocer y responder rápidamente a las emergencias relacionadas con el calor.

La capacitación debe incluir:

- Identificar niveles peligrosos de calor y humedad;
- Reconocer los signos y síntomas de las enfermedades relacionadas con el calor;
- Responder a incidentes relacionados con el calor (primeros auxilios, contactar con ayuda, etc.);
- Reportar incidentes relacionados con el calor y cuasi accidentes; y
- Simulacros periódicos y actualizaciones de entrenamiento.

¿Consejos de seguridad o requisitos reglamentarios?

Es posible que hayas notado que los consejos anteriores se asemejan a las regulaciones, ¡y estarías en lo cierto! Aunque no existe un estándar de estrés por calor, existe un Programa Nacional de Énfasis (NEP, por sus siglas en inglés) actual, y OSHA tiene una regla propuesta en proceso. Estos consejos de seguridad están diseñados no solo para mantener seguro a su trabajador de la construcción este verano, sino que también deberían ayudarlo a prepararse para la regla de Prevención de Lesiones y Enfermedades por Calor propuesta por OSHA. La regla propuesta se encontraba actualmente en el período de comentarios públicos, que finalizó el 14 de enero. Ahora OSHA revisará todos los comentarios recibidos y llevará a cabo un análisis de comentarios. Luego, la agencia decidirá si proceder con el proceso de elaboración de normas y cómo emitir una propuesta nueva o modificada.