



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.

Hydration / Dehydration

Week Ending 08/14/2026

Construction workers are the athletes of the work world. And just like athletes, people working in the trades have a higher hydration requirement compared to someone working in an office setting.

Dehydration in any setting negatively affects performance and can lead to injury. Here, we will explore what proper hydration is and how to prevent dehydration on the worksite.

What is dehydration?

We will start with the assumption that we are all healthy and have no underlying health issues increasing our hydration needs. Given this condition, dehydration happens when you lose more body fluids than you take in, essentially placing your body in a fluid deficit. In fact, studies have shown that just a slight decrease in bodily fluid levels, as little as 2%, can result in mental complications with short term memory.

Common signs and symptoms include:

- Feeling thirsty
- Dark urine
- Headache
- Dizziness or lightheadedness
- Muscle fatigue
- Confusion
- Poor skin turgor
- Elevated body temperature

What causes dehydration?

A normal body temperature when healthy is 98.6 degrees Fahrenheit or 37 degrees Celsius. When your environment, activity level, illness, or a combination of

these factors increase your body temperature, you will notice an increase in:

- Sweating
- Respiratory rate
- Feeling thirsty
- Dry mouth

These are all signs that your body is working harder to keep cool and prevent your temperature from getting too high. Unfortunately, when these signs occur, dehydration has already begun, meaning your body is in a fluid or water deficit and needs to be replenished.

Sweat and construction go hand in hand since most of the work is done without the benefit of air conditioning. Consequently, workers in the skilled trades deal with dehydration primarily during the summer months. Increased heat causes the body to lose water through sweat and an increased respiratory rate. This means you will need to drink more water than usual to stay hydrated.

How to test for dehydration

If you see more than one of the symptoms above, you can do a simple skin turgor test for additional confirmation.

1. Gently pinch a section of skin on a forearm with two fingers.
2. Let go and observe how long it takes the skin fold to return to normal.
3. Properly hydrated skin should return to normal in under three seconds.

Depending on the degree of dehydration, rehydration can be as simple as increasing water intake for mild cases or be so severe that intravenous fluids are needed in the emergency room.

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.

Can dehydration happen in the colder months?

Dehydration can be more severe in cooler weather because the common symptoms and responses are diminished. In winter or cold weather, your body's thirst response is decreased by up to 40%. Couple this with your body's effort to maintain a normal 98.6 degrees, and your water requirement is now increased above normal. Your body is tricked into thinking it is properly hydrated and you are less likely to drink voluntarily.

Can I be dehydrated without sweating?

During cold weather, workers often bundle up against the cold, adding more weight with clothing, which increases the effort needed to work. Some studies estimate a workload increase of up to 40%.

The increased workload will increase your respiratory rate, which also requires more fluids. The air you breathe requires moisture, and the colder the air gets, the less moisture it has. This means your fluid requirements on a cold jobsite can be similar to what you need on a warm jobsite, even though you don't sweat as much.

Cold air can fool your body

Because cold air is drier than warm air, it actually works against you in another way. Sweat evaporates faster in cold air, which is great for helping to maintain body temperature. However, it also compounds your body's water loss. And since most people associate thirst with heat, you might not drink as much water as you should.

What conditions can increase my risk of dehydration?

There are other factors that can increase your risk of dehydration on the job. Conditions such as:

- Age
- Health conditions
- Prescribed medication
- Elevation above sea level
- Dry climates
- Poor ventilation
- Restrictive clothing

As we age, our body's ability to sweat decreases. You often hear older people remark that they can't handle hot weather. Some chronic health conditions and medications further compromise our body's ability to stay cool or increase our daily fluid requirements.

How do I prevent dehydration?

Make hydration a priority. Educating team members about common hydration best practices and common symptoms is key. Many times, there are symptoms of dehydration that can be seen before the effects are felt. Teach workers to look for signs like:

1. Dark urine
2. Less frequent urination
3. Daytime fatigue without reason

Likewise, encourage and reward proper hydration practices such as drinking 50 to 64 oz of water per day over regular breaks or intervals. Water bottles commonly come in 16 oz sizes, so individuals can make a goal of drinking at least four bottles per day, thirsty or not. This goal may need to be increased during the warmer months and when higher activity levels are needed for work.

Hydration Tips

- It is recommended to drink at least 50oz to 64oz of water a day depending on what source you refer to. That is about three to four regular sized water bottles a day. This amount is a minimum amount to shoot for; you may need even more water than that. Many people do not realize how little water they actually drink. Pay attention to how much you drink today and drink more if needed.
- Do not wait until you are thirsty to drink water. By the time the body tells you that you are thirsty dehydration is already occurring.
- Other beverages such as soda or coffee steal water from your body and make you more dehydrated. Limit these types of drinks throughout the day.
- Your urine can serve as an indicator of whether you are hydrated or not. If your urine is clear or pale and you are using the restroom regularly, you are probably hydrated. If your urine is dark and you are visiting the restroom less frequently, you need to drink more water. While you should not solely rely on this indicator, it can be helpful in gauging whether or not you need to drink more water.



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.

Hidratación / Deshidratación

Week Ending 08/14/2026

Los trabajadores de la construcción son los deportistas del mundo laboral. Y al igual que los deportistas, las personas que trabajan en oficios tienen un mayor requerimiento de hidratación en comparación con quienes trabajan en una oficina.

La deshidratación en cualquier entorno afecta negativamente al rendimiento y puede provocar lesiones. Aquí exploraremos qué es una hidratación adecuada y cómo prevenir la deshidratación en el lugar de trabajo.

¿Qué es la deshidratación?

Partiremos de la suposición de que todos estamos sanos y no tenemos problemas de salud subyacentes que aumenten nuestras necesidades de hidratación. Dada esta condición, la deshidratación ocurre cuando pierdes más fluidos corporales de los que ingieres, lo que básicamente pone tu cuerpo en déficit líquido. De hecho, los estudios han demostrado que una ligera disminución en los niveles de fluidos corporales, tan solo un 2%, puede provocar complicaciones mentales con la memoria a corto plazo.

Los signos y síntomas más comunes incluyen:

- Con sed
- Orina oscura
- Dolor de cabeza
- Mareos o mareos
- Fatiga muscular
- Confusión
- Pobre turgor cutáneo
- Temperatura corporal elevada

¿Qué causa la deshidratación?

La temperatura corporal normal cuando se está sano es de 98,6 grados Fahrenheit o 37 grados Celsius. Cuando tu

entorno, nivel de actividad, enfermedad o una combinación de estos factores aumentan tu temperatura corporal, notarás un aumento en:

- Sudor
- Frecuencia respiratoria
- Con sed
- Boca seca

Todos estos son señales de que tu cuerpo está trabajando más para mantenerse fresco y evitar que la temperatura suba demasiado. Desafortunadamente, cuando aparecen estos signos, la deshidratación ya ha comenzado, lo que significa que tu cuerpo está en déficit de líquidos o agua y necesita ser repuesto.

El sudor y la construcción van de la mano, ya que la mayor parte del trabajo se realiza sin la ayuda del aire acondicionado. Por ello, los trabajadores de los oficios especializados se encargan principalmente de la deshidratación durante los meses de verano. El aumento del calor provoca que el cuerpo pierda agua a través del sudor y una mayor frecuencia respiratoria. Esto significa que tendrás que beber más agua de lo habitual para mantenerte hidratado.

Cómo detectar la deshidratación

Si ves más de uno de los síntomas mencionados, puedes hacer una prueba simple de turgencia cutánea para confirmación adicional.

- Pellizca suavemente una sección de piel de un antebrazo con dos dedos.
- Suelta y observa cuánto tarda el pliegue cutáneo en volver a la normalidad.
- Una piel bien hidratada debería volver a la normalidad en menos de tres segundos.

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.

Dependiendo del grado de deshidratación, la rehidratación puede ser tan sencilla como aumentar la ingesta de agua en casos leves o ser tan grave que se necesiten líquidos intravenosos en urgencias.

¿Puede ocurrir deshidratación en los meses fríos?

La deshidratación puede ser más severa en climas fríos porque los síntomas y respuestas comunes disminuyen. En invierno o con frío, la respuesta a la sed de tu cuerpo se reduce hasta en un 40%. Si a esto le sumas el esfuerzo de tu cuerpo por mantener unos 98,6 grados normales, tu necesidad de agua ahora aumenta por encima de lo normal. Tu cuerpo se ve engañado pensando que está bien hidratado y es menos probable que bebas voluntariamente.

¿Puedo deshidratarme sin sudar?

Durante el frío, los trabajadores suelen abrigarse para protegerse del frío, añadiendo más peso con la ropa, lo que aumenta el esfuerzo necesario para trabajar. Algunos estudios estiman un aumento de la carga de trabajo de hasta el 40%.

El aumento de la carga de trabajo incrementará tu frecuencia respiratoria, que también requiere más líquidos. El aire que respiras requiere humedad, y cuanto más frío se pone el aire, menos humedad tiene. Esto significa que tus necesidades de fluidos en un lugar de trabajo frío pueden ser similares a los que necesitas en un lugar cálido, aunque no sudes tanto.

El aire frío puede engañar a tu cuerpo

Como el aire frío es más seco que el caliente, en realidad juega en tu contra de otra manera. El sudor se evapora más rápido en el aire frío, lo cual es ideal para ayudar a mantener la temperatura corporal. Sin embargo, también agrava la pérdida de agua de tu cuerpo. Y como la mayoría de la gente asocia la sed con el calor, puede que no bebas tanta agua como deberías.

¿Qué condiciones pueden aumentar mi riesgo de deshidratación?

Hay otros factores que pueden aumentar el riesgo de deshidratación en el trabajo. Condiciones como:

- Edad
- Condiciones de salud
- Medicación prescrita
- Elevación sobre el nivel del mar
- Climas secos
- Mala ventilación
- Ropa restrictiva

A medida que envejecemos, la capacidad de nuestro cuerpo para sudar disminuye. A menudo se oye a personas mayores decir que no soportan el calor. Algunas enfermedades crónicas y medicamentos comprometen

aún más la capacidad de nuestro cuerpo para mantenerse fresco o aumentar nuestras necesidades diarias de líquidos.

¿Cómo puedo evitar la deshidratación?

Haz que la hidratación sea una prioridad. Es clave educar a los miembros del equipo sobre las mejores prácticas comunes de hidratación y los síntomas habituales. Muchas veces, se pueden observar síntomas de deshidratación antes de que se sientan los efectos. Enseña a los trabajadores a buscar señales como:

- Orina oscura
- Micción menos frecuente
- Fatiga diurna sin motivo

Asimismo, fomenta y premia prácticas adecuadas de hidratación, como beber entre 50 y 64 oz de agua al día durante pausas o intervalos regulares. Las botellas de agua suelen venir en tamaños de 16 oz, por lo que las personas pueden proponerse beber al menos cuatro botellas al día, tengan o no sed. Este objetivo puede necesitar aumentarse durante los meses más cálidos y cuando se requieren niveles de actividad más altos para trabajar.

Consejos para la hidratación

- Se recomienda beber al menos entre 50 y 64 oz de agua al día, dependiendo de la fuente a la que te refieras. Eso son unas tres o cuatro botellas de agua de tamaño normal al día. Esta cantidad es una cantidad mínima a la que aspirar; Puede que necesites aún más agua que eso. Mucha gente no se da cuenta de lo poca agua que realmente bebe. Presta atención a cuánto bebes hoy y toca más si hace falta.
- No esperes a tener sed para beber agua. Cuando el cuerpo te dice que tienes sed, la deshidratación ya está ocurriendo.
- Otras bebidas como los refrescos o el café te roban agua del cuerpo y te deshidratan más. Limita este tipo de bebidas a lo largo del día.
- Tu orina puede servir como indicador de si estás hidratado o no. Si tu orina está clara o pálida y vas al baño regularmente, probablemente estés hidratado. Si tu orina está oscura y vas al baño con menos frecuencia, necesitas beber más agua. Aunque no deberías fiarte únicamente de este indicador, puede ser útil para saber si necesitas beber más agua.