



## ILA-UMX JOINT SAFETY COMMITTEE

OSH Circular 2026-05 [04 May 2026]

# HEAT STRESS

It's getting to be that time again.... **To prevent heat related illness:**

- Drink water *before* your work shift begins, and every 15 minutes thereafter.
- Rest in the shade to cool down.
- Wear a hat and light-colored clothing.
- Learn the [signs of heat illness](#) and what to do in an emergency.
- Keep an eye on fellow workers. Make sure your brothers & sisters are OK.
- "Easy does it" on your first days of work in the heat. You need to get used to it.

If workers are new to working in the heat or returning from more than a week off, and for all workers on the first day of a sudden heat wave, implement a work schedule to allow them to get used to the heat gradually.

**Remember these three simple words: Water, Rest, Shade.** Taking these precautions can mean the difference between life and death.

Drink water often

Rest in the shade

Report heat symptoms early

Know what to do in an emergency

[Link to OSHA's "Heat" Webpage \(Click Here\)](#)

### Working Together For The Benefit Of All

ILA-UMX OSH Circulars are devised to reflect the best possible information and guidance, and are products of diligent research and the most up to date subject matter knowledge. Consequently, while the information contained herein is believed to be accurate, owing to a host of factors ILA-UMX can convey no direct or implied warranty relative to the reliance of parties upon content.



## ILA-USMX COMITÉ CONJUNTO DE SEGURIDAD

OSH Circular 2026-05 (04 de Mayo de 2014)

# ESTRÉS POR CALOR

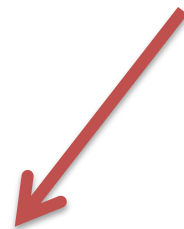
Se acerca esa época nuevamente.... **Para prevenir condiciones relacionadas al calor:**

- Bebe agua antes de comenzar el turno de trabajo y cada 15 minutos después de haber comenzado.
- Busca un lugar con sombra en los periodos de descanso.
- Utiliza un sombrero y vestimenta de colores claros.
- Aprende a reconocer [los signos y síntomas de la sofocación por calor](#) y qué debes hacer en caso de una emergencia.
- Mantente atento a tus compañeros de trabajo. Asegúrate de que están bien.
- "Tómalo con calma" en los primeros días trabajando en el calor. Debes de acostumbrarte.

Si los trabajadores son nuevos en trabajos expuestos al calor o si regresan luego de más de una semana afuera, y para todos los trabajadores en el primer día de una ola de calor, se debe implementar un itinerario de trabajo que les permita acostumbrarse gradualmente al calor.

**Recuerda estas tres sencillas palabras: Agua, Descanso, Sombra.** Tomar estas precauciones puede ser la diferencia entre la vida y la muerte.

- **Toma agua frecuentemente**
- **Descansa en la sombra**
- **Informa síntomas inmediatamente**
- **Conoce qué hacer en una emergencia**



**Enlace a la página web "Calor" de OSHA ([Presiona Aquí](#))** [En Inglés]

¿Tiene alguna pregunta sobre SST? Escriba al JSC a: [blueoceana@optonline.net](mailto:blueoceana@optonline.net)

**Trabajando Juntos Por El Beneficio De Todos**

Las circulares de la ILA-USMX OSH están creadas para reflejar la mejor información y guías posibles, y son productos de la búsqueda diligente y el conocimiento más actualizado en la materia. Consecuentemente, mientras que la información contenida en esta comunicación es tomada como precisa, debido a diversos factores, la ILA-USMX no expresa, directa o indirectamente, garantía alguna respecto a la confiabilidad de las partes contenidas.



## COMITÉ MIXTE DE SÉCURITÉ ILA-USMX

Circulaire SST 2026-05 [04 May 2026)

### STRESS LIÉ À LA CHALEUR

Ça y est, la chaleur est de retour... Pour prévenir les maladies liées à la chaleur :

- Buvez de l'eau avant de commencer votre quart de travail, puis toutes les 15 minutes.
- Reposez-vous à l'ombre pour vous rafraîchir.
- Portez un chapeau et des vêtements clairs.
- Apprenez à reconnaître [les signes de malaise lié à la chaleur](#) et les gestes à adopter en cas d'urgence.
- Veillez sur vos collègues. Assurez-vous que tout le monde va bien.
- Allez-y doucement les premiers jours de travail par forte chaleur. Il vous faudra un temps d'adaptation.

Si vous travaillez pour la première fois par forte chaleur, si vous revenez après plus d'une semaine de congé, ou si vous travaillez pour la première fois lors d'une vague de chaleur soudaine, mettez en place un horaire de travail qui vous permettra de vous acclimater progressivement à la chaleur.

**Retenez ces trois mots simples : Eau, Repos, Ombre.** Prendre ces précautions peut faire toute la différence.

Drink water often  
Rest in the shade  
Report heat symptoms early  
Know what to do in an emergency

[Lien vers la page Web de l'OSHA sur la « chaleur »](#) [En Anglais]

Vous avez une question relative à la SST ? Écrivez au JSC à: [blueoceana@optonline.net](mailto:blueoceana@optonline.net)

Travailler ensemble pour le bénéfice de tous

Les circulaires ILA-USMX OSH sont conçues pour refléter les meilleures informations et conseils possibles, et sont le fruit de recherches assidues et des connaissances les plus récentes sur le sujet. Par conséquent, bien que les informations contenues dans ce document soient considérées comme exactes, en raison d'une multitude de facteurs, ILA-USMX ne peut donner aucune garantie directe ou implicite relative à la confiance des parties dans le contenu.