



2823 Hedberg Drive
Minnetonka, Minnesota 55305

Telephone: (952) 546-8166
Fax: (952) 544-8869
www.olympiccompanies.com

June 1, 2020

EMAIL YOUR SIGN-IN SHEET IN TO THE OFFICE AFTER THE MEETING

Project Number#	Job Name:	Person Conducting Meeting:

It's Getting A Bit Warm Outside

There are things you can do to help get you through the day without being overcome by the heat. Eating a well-balanced diet is one. It's important to start the day with a good breakfast. Skipping meals just does not fuel the machine! We work hard and we sweat, so stay hydrated by drinking lots of **water**. Coffee, energy drinks and alcohol do not count as fluids that keep us properly hydrated. Get plenty of rest as sleep deprivation is dangerous. Attached is information on the symptoms of heat stroke and heat exhaustion and what to do to *prevent, recognize and treat* them.

Last week's Bonus Question: What 2 ways can we protect ourselves and others from Covid-19?

Answer: Wash your hands often, cover your coughs/sneezes, maintain 6' distance from others (if not possible, wear a mask), clean shared surfaces, avoid touching your face & if you are sick, **PLEASE STAY HOME!**

Inspect your equipment (*scaffold, aerial lifts, ladders, fall protection, electrical cords, etc., etc.*) prior to the start of each work shift.

For **inspection packets or repair tags** call **Dave Sangren @ (612) 644-3136** to have some delivered to your jobsite.

Please call Dave if your jobsite is in need of hand sanitizer, bleach cleaner, masks, etc.

Any questions/concerns, please give Sturg a call (612) 221-8603

PLEASE PRINT YOUR NAME

(Foreman review sheet, verify crew members names are **legible**)

Visit our website: www.olympiccompanies.com

Comments:

**** See COVID-19 updates on Olympics' Facebook page, Olympics' website or inside your payroll check ****

Record to beat **378 days!!!**

As of **May 28, 2020** we have worked **228** days without a Lost Time Injury.

We have safely worked **48,351** hours towards our ATV goal of **150,000** hours!

Toolbox Talks winners for last week: **Ariel Baez @ LakeHaus, Joe Fuller @ Daymark, Chris Krause @ Ameriprise, Lori Froelke @ YMCA, Aron Strouth @ St. Louis Park Central**

This week's Bonus Question: **What 2 ways can we protect ourselves and others from Heat Illness?**

Hint: **See Foreman**

"Building a Safer Place to Work" one week at a time.

Protecting Workers from Heat Stress

OSHA® QUICK CARD™

Protecting Workers from Heat Stress

Heat Illness

Exposure to heat can cause illness and death. The most serious heat illness is heat stroke. Other heat illnesses, such as heat exhaustion, heat cramps and heat rash, should also be avoided.

There are precautions your employer should take any time temperatures are high and the job involves physical work.

Risk Factors for Heat Illness

- High temperature and humidity, direct sun exposure, no breeze or wind
- Low liquid intake
- Heavy physical labor
- Waterproof clothing
- No recent exposure to hot workplaces

Symptoms of Heat Exhaustion

- Headache, dizziness, or fainting
- Weakness and wet skin
- Irritability or confusion
- Thirst, nausea, or vomiting

Symptoms of Heat Stroke

- May be confused, unable to think clearly, pass out, collapse, or have seizures (fits)
- May stop sweating

To Prevent Heat Illness, Your Employer Should

- Establish a complete heat illness prevention program.
- Provide training about the hazards leading to heat stress and how to prevent them.
- Provide a lot of cool water to workers close to the work area. At least one pint of water per hour is needed.

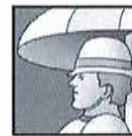


For more information:
OSHA® Occupational Safety and Health Administration
www.osha.gov (800) 321-OSHA (6742)

OSHA 3154-068 2014

OSHA® QUICK CARD™

- Modify work schedules and arrange frequent rest periods with water breaks in shaded or air-conditioned areas.
- Gradually increase workloads and allow more frequent breaks for workers new to the heat or those that have been away from work to adapt to working in the heat (acclimatization).
- Routinely check workers who are at risk of heat stress due to protective clothing and high temperature.
- Consider protective clothing that provides cooling.



How You Can Protect Yourself and Others

- Know signs/symptoms of heat illnesses; monitor yourself; use a buddy system.
- Block out direct sun and other heat sources.
- Drink plenty of fluids. Drink often and BEFORE you are thirsty. Drink water every 15 minutes.
- Avoid beverages containing alcohol or caffeine.
- Wear lightweight, light colored, loose-fitting clothes.



What to Do When a Worker is Ill from the Heat

- Call a supervisor for help. If the supervisor is not available, call 911.
- Have someone stay with the worker until help arrives.
- Move the worker to a cooler/shaded area.
- Remove outer clothing.
- Fan and mist the worker with water; apply ice (ice bags or ice towels).
- Provide cool drinking water, if able to drink.

IF THE WORKER IS NOT ALERT or seems confused, this may be a heat stroke. CALL 911 IMMEDIATELY and apply ice as soon as possible.

If you have any questions or concerns, call OSHA at 1-800-321-OSHA (6742).



For more information:
OSHA® Occupational Safety and Health Administration
www.osha.gov (800) 321-OSHA (6742)

Proteger a los trabajadores del estrés por calor

OSHA® DATOS RÁPIDOS

Protección contra el estrés por calor para trabajadores

Enfermedades causadas por el calor

Estar expuesto al calor puede causar malestares y llevar a la muerte. El más serio de estos males es la insolación. Otros males, como el agotamiento, calambres y erupciones cutáneas causadas por el calor, también deben evitarse.

Hay precauciones que el empleador debe aplicar siempre que las temperaturas estén altas y el trabajo exija un esfuerzo físico.

Factores de riesgo para enfermedades por calor

- Temperatura y humedad altas, estar expuesto directamente al sol, falta de brisa o viento
- Poco consumo de líquidos
- Mucho esfuerzo físico
- Ropa impermeable
- No haber estado expuesto recientemente a lugares de trabajo calientes

Síntomas del agotamiento por calor

- Dolor de cabeza, mareos o desmayo
- Debilidad y piel húmeda
- Irritabilidad o confusión
- Sed, náuseas o vómitos

Síntomas de insolación

- Puede haber confusión, incapacidad de pensar claramente, desmayo, colapso o espasmos
- Puede dejar de sudar

Para evitar una enfermedad a causa del calor, su empleador debe

- Establecer un programa completo para la prevención de enfermedad a causa del calor.
- Proveer capacitación sobre los factores de riesgo que llevan al estrés por calor y cómo evitarlos.
- Poner a disposición de los trabajadores bastante agua fresca cerca del lugar de trabajo. Hay que tomar por lo menos medio litro por hora.
- Modificar los horarios de trabajo y programar descansos frecuentes para tomar agua a la sombra o en aire acondicionado.



OSHA® DATOS RÁPIDOS

- Aumentar gradualmente la carga de trabajo y permitir descansos más frecuentes para los trabajadores nuevos o los trabajadores quienes han estado fuera del trabajo para que puedan adaptarse a trabajar en el calor (aclimatación).
- Revisar periódicamente a los trabajadores en riesgo de sufrir del estrés por calor debido a la ropa protectora y las temperaturas altas.
- Contemplar el uso de ropa protectora que también refresque.



Cómo protegerse a sí mismo y a los demás

- Conozca los síntomas de enfermedades a causa del calor; vigílese a sí mismo; póngase de acuerdo con un compañero para vigilarse entre sí.
- Bloquee el sol directo y otras fuentes directas de calor.
- Tome bastantes líquidos. Tómelos con frecuencia y ANTES de sentir sed. Tome agua cada 15 minutos.
- Evite las bebidas alcohólicas o las con cafeína.
- Use ropa liviana, suelta y de colores claros.



Qué hacer cuando un trabajador está enfermo por el calor

- Pídale ayuda a un supervisor. Si no hay un supervisor disponible, llame al 911.
- Asegúrese de que alguien acompañe al afectado hasta que llegue ayuda.
- Traslade al trabajador a una zona más fresca o a la sombra.
- Quitele la ropa exterior.
- Abanique y humedezca al afectado con agua; aplíquele hielo (bolsa de hielo o toallas heladas).
- Bríndele agua fresca, si es capaz de beber.

SI EL TRABAJADOR NO ESTÁ ALERTA o parece estar confundido, puede estar sufriendo de insolación. LLAME AL 911 INMEDIATAMENTE y aplíquele hielo tan pronto como sea posible.

Si tiene cualquier pregunta o duda, llame a la OSHA al 1-800-321-OSHA (6742).



Departamento de Trabajo
de los EE. UU.

Para más información:
OSHA® Administración de Seguridad y Salud Ocupacional
www.osha.gov (800) 321-OSHA (6742)