

**Calor Mortal/Deadly Heat
Youth Health Educator Program to Prevent Heat-related Illness
Curriculum Outline**

0. Overview

- **Time frame expected for entire session: One hour**
 - Half hour or 45 minutes for instruction and 15 minutes or a half hour for game, answering questions, and presenting the hand out.
- **What participants should know by the end of the lesson:**
 - What is heat stress or heat related illness?
 - What are the symptoms of heat stress?
 - What can be done to prevent heat stress?
 - What can be done to treat heat stress? [What to do in case of emergency?]
- **Materials for participants:**
 - Informational handout
- **Materials for demonstration:**
 - Flip Chart
 - Informational Handout
 - “Cabbage Game” materials:
 - 10 sheets of paper with single quiz questions and answers printed on them
 - Correct answers will be indicated by bold font
 - **PREPARE BEFORE BEGINNING THE PROGRAM.**
 - **Instructions:**
 1. Crumple one of the game sheets into a ball with the question and answer facing inward.
 2. One at a time, crumple each additional sheet around the first with the questions facing inward.
 3. The mass should create a “paper ball.”
 4. The educator should ask the students to define “heat stress.” The educator should, then, toss the ball to whichever student first answers correctly.
 5. The first “catcher” should remove a single sheet from the outside of the ball and ask the group the question that is written upon it. The catcher should, then, toss the ball to whoever is first to answer the question correctly. That person should, then, continue the process of sheet removal, question answering, and ball tossing.
 6. The process should repeat until there are no more sheets to be opened (10 sheets).

1. Introduction

- Introduce yourself to the group and thank everyone for coming.
- Explain that people from The Center for Worker Health at Wake Forest School of Medicine and NC FIELD, Inc are interested in teaching people about health issues for farmworker youth and that you are excited to talk to the group about heat stress today.

- Tell the group that you'd like to begin the lesson on heat stress.
 - Lots of people do farmwork on hot days.
 - Illness and death because of the heat is a big problem for farmworkers.
 - Today, I'd like to talk with you about heat-related illness, or heat stress, and how we can avoid it.

- Begin the lesson using the flip chart.

2. The Flip Chart

- This flip chart is designed to teach audience members about heat stress.

- The flip chart covers information about four (4) main topics: (1) what is heat stress and how it can be dangerous, (2) how to prevent heat stress, (3) how to recognize heat stress, and (4) how to treat heat stress.

- Heat stress is the body's inability to deal with heat from working, the surrounding environment or both.
- Heat stress can cause permanent damage to the body and, even, death.

- Prevention of heat stress involves (1) drinking water and (2) taking breaks to cool down.

- Recognizing heat stress is possible by watching for many symptoms, including: (1) headache, (2) dizziness, (3) muscle cramps, (4) nausea and vomiting, (5) confusion, and (6) dry, hot skin or stopping sweating. Dry, hot skin or no longer sweating combined with confusion is a sign of severe heat stress and should cause people to immediately call 9-1-1-for emergency help.

- Treating heat stress involves many things, including: (1) drinking water, (2) resting, (3) cooling down (with shade, ice-water, or air-conditioning), (4) staying together, and (5) calling 9-1-1 (if someone is confused or has dry, hot skin or has stopped sweating).

3. The Cabbage Game and Conclusion

- When you have finished progressing through the flip chart, ask if anyone has any questions.
- Answer questions until there are none.
- When all questions have been answered, have the group stand in a circle and begin the cabbage game.
- Follow the game instructions until all sheets have been opened and questions answered.

- Next, hand out the informational handouts on heat stress.
 - Explain that for anybody who owns a smartphone, like an iPhone or Droid, there is a Heat Safety Tool app from OSHA that can calculate the **heat index** for a person's location and display a risk level for that day. The app also provides reminders about the protective measures like drinking enough water, taking breaks, and symptoms of heat stress to keep people safe. Explain that the website with instructions can be found at the websites listed in the handout in English (http://www.osha.gov/SLTC/heatillness/heat_index/heat_app.html) or Spanish (http://www.osha.gov/SLTC/heatillness/heat_index/heat_app_sp.html).

- When all questions have been answered, thank them for their time and participation and let them know the program has ended.

Calor Mortal/Deadly Heat
Programa de Educadores Juveniles para Prevenir la Enfermedad Causada Por el Calor
Currículo

0. Resumen

- **Tiempo de ejecución que se espera para toda la sección: Una hora**
 - 30 a 45 minutos de instrucción y 15 a 30 minutos para juegos, responder preguntas y distribución y explicación de los materiales.
- **¿Qué deberían saber los participantes al final de la lección?**
 - ¿Qué es la enfermedad causada por el calor?
 - ¿Cuáles son los síntomas de la enfermedad causada por el calor?
 - ¿Qué se puede hacer para prevenir la enfermedad causada por el calor?
 - ¿Qué se puede hacer para tratar la enfermedad causada por el calor? [¿Qué hacer en caso de emergencia?]
- **Materiales para los participantes:**
 - Folletos informativos
- **Materiales de demostración**
 - Rotafolio
 - Folletos informativos
 - Materiales del “Cabbage Game”:
 - 10 hojas de papel con preguntas y respuestas individuales impresos en ellas
 - Las respuestas correctas estarán indicadas en negritas
 - **PREPARACIÓN ANTES DE COMENZAR EL PROGRAMA.**
 - **Instrucciones:**
 1. Convierta una de las hojas del juego en una pelota asegurándose que las preguntas y respuestas queden hacia adentro.
 2. Siga aumentando la pelota inicial agregando una hoja a la vez haciendo que las respuestas queden hacia adentro.
 3. La masa debe crear una “pelota de papel.”
 4. El educador debe pedirle a los estudiantes que definan “la enfermedad causada por el calor.” El educador deber aventarle/tirarle la pelota al primer estudiante que responda correctamente.
 5. La primera persona que reciba la pelota debe sacar una hoja de esta y hacer la pregunta que está escrita en ella. Esta persona debe aventarle/tirarle la pelota a la primera persona que responda la pregunta correctamente. Esta otra persona debe continuar el proceso de sacar otra hoja, hacer la pregunta y aventar/tirar la pelota a otro participante.
 6. El proceso debe ser repetido hasta que se usen las 10 hojas que están en la pelota.

1. Introducción

- Preséntese al grupo y dele las gracias por haber venido.
- Explíqueles que personas The Center for Worker Health at Wake Forest School of Medicine y NC FIELD, Inc. están haciendo una nueva manera de educar a los jóvenes que trabajan en agricultura sobre asuntos relacionados con la salud y que usted está feliz de platicar con el grupo sobre la enfermedad causada por el calor.
- Dígale a los participantes que le gustaría empezar a dar la lección sobre la enfermedad causada por el calor.
 - Muchas personas trabajan en el campo en días cuando hace mucho calor.
 - Enfermedades y hasta la muerte debido al calor es un gran problema para las personas que trabajan en agricultura.
 - Hoy, me gustaría hablar con ustedes sobre la enfermedad causada por el calor y cómo evitarla.
- Empiece la lección usando el rotafolio.

2. El Rotafolio

- Este rotafolio fue hecho para enseñar a las personas sobre la enfermedad causada por el calor.
- El rotafolio contiene información sobre cuatro temas principales: (1) qué es la enfermedad causada por el calor y cómo puede ser peligroso,(2) cómo prevenirla, (3) cómo reconocerla y (4) cómo tratarla.
- La enfermedad causada por el calor es la incapacidad del organismo de lidiar con el calor del trabajo, del ambiente en el que estamos o de ambos a la vez.
- La enfermedad causada por el calor puede causar daño permanente al organismo e, inclusive, la muerte.
- La prevención de la enfermedad causada por el calor se logra (1) tomando agua y (2) descansando para enfriar el cuerpo.
- Reconocer la enfermedad causada por el calor es posible si buscamos muchos síntomas, incluyendo: (1) dolor de cabeza, (2)mareos, (3) calambres musculares, (4)náuseas y vómitos, (5) confusión y (6) piel seca y caliente o dejar de sudar que, en combinación con confusión, es un signo de que la enfermedad es severa y la persona debería llamar al 9-1-1 inmediatamente para recibir ayuda de emergencia
- El tratamiento de la enfermedad envuelve muchas cosas, incluyendo: (1) tomar agua, (2) descansar, (3) enfriar el cuerpo (poniéndose en la sombra, con agua fría, aire acondicionado), (4) no quedarse solo y (5) llamar al 9-1-1 (si alguien está confundido, tiene la piel seca y caliente o a dejado de sudar)

3. El Cabbage Game y Conclusión

- Cuando usted haya terminado de dar la lección, pregunte si alguien tiene alguna pregunta.
- Responda todas las preguntas hasta que ya no hayan más.
- Cuando todas las preguntas hayan sido respondidas, haga que las personas se paren en un círculo y empiece el juego “Cabbage Game”.
- Siga las instrucciones del juego hasta que todas las hojas han sido abiertas y las preguntas respondidas.
- Cuando el juego haya terminado, puede responder a otras preguntas.
- Dele a cada persona un folleto informativo sobre Calor Mortal.
 - Explíqueles que cualquiera persona que tenga un Smartphone, como un Iphone o Droid, que hay una aplicación llamada Heat Safety Tool elaborada por OSHA para medir el **índice de calor** de acuerdo a dónde se encuentre la persona en ese día. La aplicación sólo provee recordatorios sobre las medidas preventivas que se deben tomar como por ejemplo beber agua, descansar y los síntomas de la enfermedad causada por el calor. Esto se hace con el objetivo de proteger a las personas. Explique que ese sitio de Internet con las instrucciones se pueden encontrar en la hoja informativa que está en Ingles
 - (http://www.osha.gov/SLTC/heatillness/heat_index/heat_app.html) o Español (http://www.osha.gov/SLTC/heatillness/heat_index/heat_app_sp.html).
- Dígale al grupo que usted realmente aprecia que ellos hayan venido a participar y que el programa ha terminado.