

Summer Safety – Heat Stroke and Heat Exhaustion
Heat Stroke

Heat stroke is a condition that occurs when your body is exposed to excessively high temperatures, to the point that your body's natural temperature regulating mechanisms fail, causing fever or even loss of consciousness. Put simply, heat stroke means your body has overheated and is not able to cool itself down like it normally would.

Symptoms

- *Confusion, agitation, slurred speech, and delirium
- *Change in sweating patterns
- *Vomiting and Nausea
- *Red Skin
- *Rapid Heart Rate
- *Headaches
- *Core temperature of 104 degrees or more

Heat Exhaustion

Heat exhaustion is a milder version of heat stroke. It is caused by your body becoming overheated to the point where it cannot figure out how to cool itself down. However, the symptoms are usually less severe, and the risk is not as high. Do not be too quick to dismiss this condition as a non-threat, however, as heat exhaustion can easily turn into heat stroke if it is ignored and left untreated.

Symptoms

- *Cool skin with goosebumps despite the heat
- *Intense sweating
- *Fainting, dizziness, and fatigue
- *Rapid, weak pulse
- *Low-blood pressure
- *Muscle cramps
- *Nausea
- *Headaches

How to Beat the Heat

- *Keep Hydrated
- *Stay Healthy
- *Eat Healthy Meals
- *Get Plenty of Sleep
- *Take Breaks
- *Do not wander in and out of air-conditioned environments.
- *Watch for symptoms of heat illness.

Service Award Recipients


Jose C. Hernandez

JC has worked with Matrix for 20 years!


Jacob Vela

Jacob has worked with Matrix for 20 years!


Miguel Cruz

Miguel has been with Matrix for 15 years!


Pedro Trujillo

Pedro has been with Matrix for 15 years!


Antonio Rodriguez

Antonio has been with Matrix for 15 years!


Adam Lowe

Adam has been with Matrix for 15 years!

*Not Pictured: Pedro Nunez – Pedro has been with Matrix for 15 years!

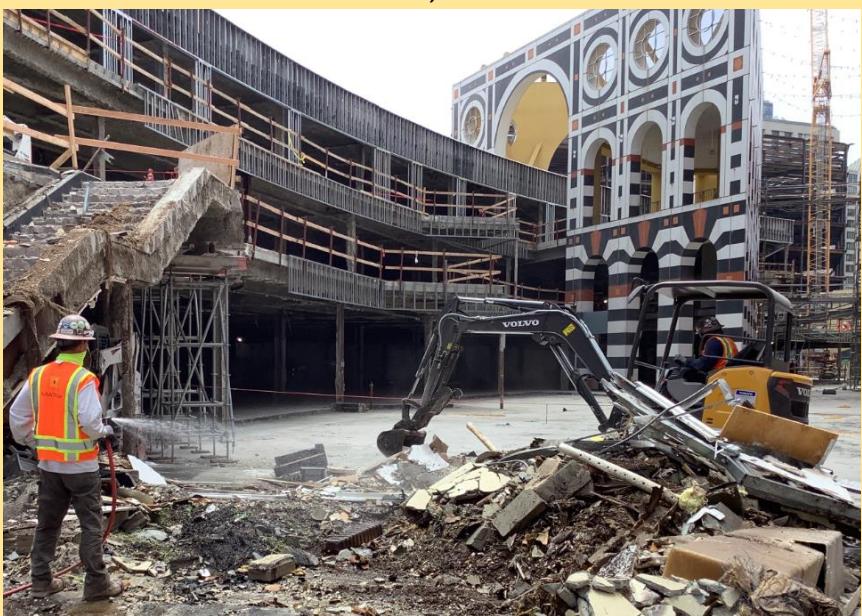
Everyone, thank you so much for your service!! 😊

PROJECT SPOTLIGHT

- **Project:** Horton Plaza
- **Supervisors:** Fernando Guilin, Billy Wade, David Bibins, Alan Rodriguez, and Alfonso Romero

"Horton Plaza is an existing mall being converted into Life Sciences offices. Matrix has been hired to selectively demolish the existing mall structure so that the new design can be put in place. Matrix has had up to 60 field employees working at times and has had to adapt to the changing design requirements as needed. Thank you to the field and safety team that have worked long hours without a recordable incident!"

~ Vince Gutierrez, Vice President ~


EMPLOYEE SPOTLIGHT

"She has been put with the biggest task of basically rewriting all the Sage and HCSS cost codes/equipment/materials and data input for the company which is not an easy task on top of her day-to-day work." ~ Quote from Co-Worker


Kelli Koller – The Gatekeeper

Job Title: Purchasing Manager & Dispatch/Logistics Manager

Job Duties: Vendor/subcontractor relations, pricing & audits. Trucking and equipment dispatch. Systems Integration.

Kelli contributes to field production/efficiency and office cost control/structure.

Passions: Kelli's passions include her dog Elbee, her family, football, surfing, animals/nature, and going fast!

Anonymous Observation Reporting

Use your smartphones camera to scan the QR code and you will be taken to our anonymous reporting page. If you do not have a smart phone, please use the link provided. We look forward to hearing any questions, concerns, or observations you have. 😊



<http://www.matrixla.net/work-and-safety/>
Information is sent to the Safety Department and Human Resources.

Seguridad en el Verano: Golpe de Calor y Agotamiento por Calor

Golpe de Calor

El golpe de calor es una condición que ocurre cuando su cuerpo está expuesto a temperaturas excesivamente altas, hasta el punto de que los mecanismos naturales de regulación de la temperatura de su cuerpo fallan, causando fiebre o incluso pérdida del conocimiento. En pocas palabras, la insolación significa que su cuerpo se ha sobrecalentado y no puede enfriarse como lo haría normalmente.

Síntomas

- * Confusión, agitación, dificultad para hablar y delirio
- * Cambio en los patrones de sudoración
- * Vómitos y náuseas
- * Piel enrojecida
- * Ritmo cardíaco rápido
- * Dolores de cabeza
- * Temperatura central de 104 grados o más

Agotamiento por calor

El agotamiento por calor es una versión más leve del golpe de calor. Se debe a que su cuerpo se sobrecalienta hasta el punto en que no puede encontrar la manera de enfriarse. Sin embargo, los síntomas suelen ser menos graves y el riesgo no es tan alto. Sin embargo, no se apresure a descartar esta condición como una no amenaza, ya que el agotamiento por calor puede convertirse fácilmente en golpe de calor si se ignora y no se trata.

Síntomas

- * Piel fría con piel de gallina a pesar del calor
- * Sudoración intensa
- * Desmayos, mareos y fatiga
- * Pulso rápido y débil
- * Presión arterial baja
- * Calambres musculares
- * Náuseas
- * Dolores de cabeza

Cómo Combatir el Calor

* Manténgase hidratado * Manténgase saludable * Consuma comidas saludables * Duerma lo suficiente * Tómese descansos * No entre y salga de ambientes con aire acondicionado. * Esté atento a los síntomas de las enfermedades causadas por el calor.

Destinatarios Del Servicio



José C. Hernández
¡JC ha trabajado con Matrix durante 20 años!



Jacob Vela
¡Jacob ha trabajado con Matrix durante 20 años!



Miguel Cruz
¡Miguel ha estado con Matrix durante 15 años!



Pedro Trujillo
¡Pedro lleva 15 años en Matrix!



Antonio Rodríguez
¡Antonio lleva 15 años en Matrix!



Adam Lowe
¡Adam ha estado con Matrix durante 15 años!

* Sin foto: Pedro Nunez - ¡Pedro ha estado con Matrix durante 15 años!

Todos, muchas gracias por su servicio!! 😊

PROYECTO DESTACADO

- **Proyecto:** Horton Plaza
- **Supervisores:** Fernando Guilin, Billy Wade, David Bibins, Alan Rodríguez y Alfonso Romero

"Horton Plaza es un centro comercial existente que se está convirtiendo en oficinas de ciencias biológicas. Se contrató a Matrix para demoler selectivamente la estructura del centro comercial existente para que se pueda implementar el nuevo diseño. Matrix ha tenido hasta 60 empleados de campo trabajando en ocasiones y ha tenido que adaptarse a los cambiantes requisitos de diseño según sea necesario. ¡Gracias al equipo de campo y de seguridad que han trabajado muchas horas sin que se registrara un incidente!"

~ Vince Gutierrez, vicepresidente ~



EMPLEADO DESTACADO

"Se le ha encomendado la mayor tarea de básicamente reescribir todos los códigos de costo / equipo / materiales de Sage y HCSS, y la entrada de datos para la empresa, lo cual no es una tarea fácil además de su trabajo diario". ~ Cita de un Compañero de Trabajo



Kelli Koller - La Guardiana

Cargo: Gerente de compras y Gerente de despacho / logística

Responsabilidades laborales: relaciones con proveedores / subcontratistas, precios y auditorías. Despacho de camiones y equipos. Integración de sistemas.

Kelli contribuye a la producción / eficiencia de campo y al control / estructura de costos de oficina.

Pasiones: las pasiones de Kelli incluyen a su perro Elbee, su familia, el fútbol, el surf, los animales / la naturaleza y ¡ir rápido!

Informe de Observación Anónimo

Use la cámara de su teléfono inteligente para escanear el código QR y se lo dirigirá a nuestra página de informes anónimos. Si no tiene un teléfono inteligente, utilice el enlace proporcionado. Esperamos escuchar cualquier pregunta, inquietud u observación que tenga. 😊



<http://www.matrixla.net/work-and-safety/>

La información se envía al Departamento de Seguridad y Recursos Humanos.