

HEAT ILLNESS PREVENTION PROGRAM

Purpose

To provide a safe and healthful working environment and protect **HERITAGE PLASTERING, INC.** employees who are exposed to temperature extremes, radiant heat, humidity, or limited air movement while working from heat related illnesses.

Policy

The workplace will be evaluated to determine if **HERITAGE PLASTERING, INC.** employees are at risk from heat related illnesses during temperature extremes and hot weather while working. If it is determined that employees are at risk they will be trained to be aware of heat related illnesses, how to prevent heat related illnesses, the symptoms of heat related illnesses, and procedures to take if symptoms are present.

Implementation of **HERITAGE PLASTERING, INC.** Heat Illness Prevention Program:

HERITAGE PLASTERING, INC. will implement this Heat Illness Prevention Program when employees are at risk of heat related illnesses while they are working and are exposed to a combination of environmental risk factors such as temperature extremes, radiant heat, humidity, limited air movement, protective clothing, workload severity and duration.

(Employer can also use a pre-determined temperature, heat index graph or any other method the employer deems appropriate. Keep in mind the different environmental risk factors such as temperature, humidity, level of exertion, clothing or Personal Protective Equipment [PPE], and other sources of heat and individual risk factors or susceptibility for heat illness.)

Training:

Training will be provided prior to job assignment.

Superintendent Training:

Prior to assignment to supervision of employees working in the heat, training on the following topics will occur:

- the information provided for employee training
- importance of acclimatization
- procedures the superintendent will follow when an employee exhibits symptoms consistent with possible heat illness, including emergency response procedures
- procedures for contacting emergency medical services, and if necessary, for transporting employees to a point where they can be reached by medical service personnel

- how to provide clear and precise directions to the work site to emergency responders

To ensure superintendents are provided training, the following steps will be taken:

1. Superintendents will be trained prior to being assigned to supervise outdoor workers.
2. All employers will ensure that all employee's (including temporary) working outdoors are trained in heat illness prevention.
3. Superintendents will be trained on how to track weather at the job site.

Employee Training:

Training in the following topics will be provided to all supervisory and non-supervisory employees:

- environmental and personal risk factors for heat illness
- procedures for identifying, evaluating, and controlling exposures to the environmental and personal risk factors for heat illness
- the importance of frequent consumption of water, up to 4 cups per hour, when the work environment is hot and employees are likely to be sweating more than usual in the performance of their duties.
- the importance of acclimatization
- the different types of heat illness and the common signs and symptoms of heat illness
- the importance of immediately reporting to the employer or designee symptoms or signs of heat illness
- procedures for responding to symptoms of possible heat illness, including how emergency medical services will be provided should they become necessary
- procedures for contacting emergency medical services, and if necessary, for transporting employees to a point where they can be reached by medical service personnel
- how to provide clear and precise directions to the work site to emergency responders

To ensure employees are trained, the following steps will be taken:

1. All employees will receive heat illness prevention training prior to working outdoors. Especially all newly hired employees.
2. On hot days, and during a heat wave, foremen will hold short tailgate meetings to review weather report and reminders to drink water frequently.
3. All newly hired workers will be assigned a buddy or experienced coworker to ensure that they understand the training and follow the company procedures.

Acclimatization Procedure:

Superintendents and foremen of **HERITAGE PLASTERING, INC.** will be trained on the importance of acclimatization and how it is developed and how we address it.

When ambient temperatures rise to levels higher than employees are accustomed, superintendents and/or foremen must act effectively by taking the following measures:

- Train employees on the importance of acclimatization.
- Monitor the weather and be aware of sudden heat wave(s) or increases in temperatures to which employees haven't been exposed to for several weeks or longer.
- Cut short the work day during a heat wave or heat spike (e.g. a sudden increase in daytime temperature of 95° or more). During the hot summer months, the work shift may start earlier in the day.
- Lessen the intensity of work for new employees during a two-week break-in period (i.e. scheduling slower paced, less physically demanding work during the hot parts of the day and the heaviest work activities during the cooler parts of the day).
- New employees may be assigned to a "buddy" or experienced coworker to watch each other closely for discomfort or symptoms of heat illness.
- Closely observe all employees during a heat wave and monitor for possible symptoms of heat illness. For employees working in remote locations, maintain frequent communication.

“Acclimatization” – means temporary adaptation of the body to work in the heat that occurs gradually when a person is exposed to it. Acclimatization peaks in most people within four to fourteen days of regular work for at least two hours per day in the heat.

Preventive Procedures:

Controls for reducing heat exposure:

HERITAGE PLASTERING, INC. will address how they will reduce the potential for heat stress to occur. This could be a work/rest regimen, starting jobs earlier and ending earlier to avoid the hot times of the day, provisions for gaining access to shade, identifying the onset of heat related symptoms and the methods used to cool an employee off, etc.)

Provision of Water:

Employees are encouraged to drink water frequently. Cool water containers shall be readily available to employees.

Recommended equipment:

- Water, disposable cups, ice

Superintendents and/or foremen ensure:

- Drinking water containers (5 to 10 gallons each) are brought to the site, so that at least 2 quarts per employee are available at the start of the day.
- Ensuring enough disposable cups is made available for each worker and is kept clean until used.
- Check the worksite and place the water as close as possible to the employees.
- Encourage employees to frequently drink small quantities of water.
- Increase the number of water breaks when the temperature rises.

Access to Shade and Rest Procedure:

Recommended equipment:

- Portable canopies, large beach-style umbrellas, or other shade structures (ex: garages).
-

Superintendents and/or foremen ensure:

- **When temperatures exceed 80 degrees**, shade structures must be erected if no other shade is readily available
- Daily, workers will be informed of the location of the shade structures and will be encouraged to take a ☐ five minute cool-down rest in the shade. An employee who takes a preventative cool-down rest break will be monitored and asked if he/she is experiencing symptoms of heat illness and in no case will the employee be ordered back to work until signs or symptoms of heat illness have abated. (see also the section on Emergency Response for additional information)
- Daily, workers will be informed of the location of the shade structures and will be encouraged to take a ☐ five minute cool-down rest in the shade. An employee who takes a preventative cool-down rest break will be monitored and asked if he/she is

experiencing symptoms of heat illness and in no case will the employee be ordered back to work until signs or symptoms of heat illness have abated. (see also the section on Emergency Response for additional information)

- Shade structures will be relocated to follow along with the crew and they will be placed as close as practical to the employees, so that access to shade is provided at all times. All employees on a recovery, rest break or meal period will have full access to shade so they can sit in a normal posture without having to be in physical contact with each other.
- In situations where trees or other vegetation are used to provide shade (such as in orchards), the thickness and shape of the shaded area will be evaluated, before assuming that sufficient shadow is being cast to protect employees.
- In situations where it is not safe or feasible to provide access to shade (e.g., during high winds), a note will be made of these unsafe or unfeasible conditions, and of the steps that will be taken to provide shade upon request.

High Heat Procedure:

When the temperature equals or exceeds 95 degrees Fahrenheit, these procedures shall be taken by superintendent and/or foreman:

Ensure that effective communication by voice, observation, or electronic means maintained so employees at the work site can contact the superintendent if necessary.

Observing employees for alertness and signs or symptoms of heat illness.

Employees will be reminded throughout the work shift to drink plenty of water.

New employees will be closely supervised or assigned a more experienced coworker for the first 14 days.

Heat Wave Procedure:

For purposes of this section only, "heat wave" means any day in which the predicted high temperature for the day will be at least 80 degrees Fahrenheit and at least ten degrees Fahrenheit higher than the average high daily temperature in the preceding five days.

- Working hours will be modified. The work day will be cut short or rescheduled.
- When a modified or shorter work-shift is not possible, more water and rest breaks will be provided and employees will be observed more closely for signs and symptoms of heat illness.

Written Response Procedure:

Prior to assigning a crew to a particular worksite, superintendents must have a written response procedure for each location. This must include:

- Map with precise directions
- Name of the worksite
- Address and telephone number of the nearest Medical Care facility.

Emergency Response Procedure:

Any employee who recognizes symptoms or signs of heat illness in themselves or in co-workers should immediately report this condition to their foreman.

- Every morning, workers will be reminded about address and direction to the worksite and emergency procedures.
- Ensure that a qualified and appropriately trained person is available at the jobsite to render first aid if necessary.
- Take immediate steps to keep the employee cool and comfortable.
- Call 911 if the condition appears to be severe or the employee does not recover.
- Designate an employee or employees to physically go to the nearest road or highway where emergency responders can see them.

Monitoring Weather Procedure:

Superintendents can access the internet (www.nws.noaa.gov), Google (www.google.com) for “weather and location zip code”, or check the Weather Channel TV Network to view the extended weather forecast in order to plan in advance the work schedule:

Prior to each workday superintendents and/or foremen:

- Should review the forecasted temperature and humidity for each worksite.
- Monitor the weather using websites above at the worksite. This weather information will be taken into consideration to determine when it will be necessary to make modifications to the work schedule.
 - stopping work early
 - rescheduling the job
 - working during cooler hours of the day
 - increasing the number of water and rest breaks
- Use a thermometer at the work location and check the temperature every 60 minutes to monitor for sudden increases in temperature to ensure temperature shade structures are opened and accessible to workers if temperature exceeds 85°F.

Superintendents and Foremen who do not have access to internet can call the California Dial-A-Forecast numbers:

CALIFORNIA DIAL-A-FORECAST

Eureka 707-443-7062

Handford 559-584-8047

Los Angeles 805-988-6610 (#1)

Sacramento 916-979-3051

San Diego 619-297-2107 (#1)

San Francisco 831-656-1725 (#1)

First Aid awareness and actions in the event of a heat related illness:

The following chart helps employees recognize the main types of heat related illnesses, symptoms, and the appropriate treatment to reduce the effects of the heat related illness.

	Symptoms	Treatment
<p>Mild: Heat cramps</p> <p>This is often the earliest and least serious form of heat stress. It isn't dangerous unless the symptoms aren't treated. You should get treated and tell your supervisor.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • muscle spasms during activity or hrs. afterward. • sweating a lot • tiny red bumps on skin and a prickling sensation • feeling irritable, dizzy, or weak 	<ul style="list-style-type: none"> • move person to a cooler location • for muscle cramps, use warm, moist compresses, then massage gently. • give cool water or a sport drink • to relieve rash, use mild drying lotion; keep skin dry and clean <p>Taking salt is usually not necessary</p>
<p>Moderate: Heat exhaustion</p> <p>This is a more serious form of heat stress. It should be treated right away. You may need to take a break from work and get medical attention.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • headaches • clumsiness • dizziness/lightheadedness/fainting • weakness/exhaustion • heavy sweating/clammy/moist skin • irritability/confusion • nausea/vomiting, loss of appetite • paleness • rapid or weak pulse 	<ul style="list-style-type: none"> • move person to a cooler place (do not leave alone) • loosen and remove heavy clothing that restricts evaporative cooling • if conscious, provide small amounts of cool water to drink • fan person, spray with cool water, or using cool compresses on the forehead, around neck, and underpits. • call 911 if not feeling better within a few minutes
<p>Severe: Heat stroke</p> <p>This is a serious, life threatening medical emergency. If not treated right away, heat stroke can lead to permanent brain damage and even death.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • sweating may or may not be present • red or flushed, hot dry skin • feeling dizzy, confused, or delirious • mental confusion or loss of consciousness • panting/rapid, deep breathing • rapid, weak or irregular pulse • seizures, fits or convulsions. • headache or nausea • fainting 	<ul style="list-style-type: none"> • call 911 • move person to a cooler place (do not leave alone) • cool worker rapidly • have clothing soaked with cool water, or remove outer clothing and be wrapped with a sheet soaked in cool water • be blown with fans • drink water

First Aid awareness and actions in the event of a heat related illness:

Outline detailed procedures for how emergency medical services will be provided should they become necessary at each individual work site.

Specific procedures for contacting emergency medical services (telephone, cell phone, radio, etc.) and if necessary, for transporting employees to a specific point where they can be reached by an emergency medical service provider;

The written procedures for ensuring that, in the event of an emergency, clear and precise directions to the specific work site can and will be provided as needed to emergency responders.

Definitions

“Acclimatization” – means temporary adaptation of the body to work in the heat that occurs gradually when a person is exposed to it. Acclimatization peaks in most people within four to fourteen days of regular work for at least two hours per day in the heat.

“Heat related illness” - means a serious medical condition resulting from the body's inability to cope with a particular heat load, and includes heat cramps, heat exhaustion, heat syncope and heat stroke.

“Environmental risk factors for heat illness” - means working conditions that create the possibility that heat illness could occur, including air temperature, relative humidity, radiant heat from the sun and other sources, conductive heat sources such as the ground, air movement, workload severity and duration, protective clothing and personal protective equipment worn by employees. These conditions will be considered when determining that (the employer) is implementing controls and methods to reduce the potential for heat related illness.

“Personal risk factors for heat illness” - means factors such as an individual's age, degree of acclimatization, health, water consumption, alcohol consumption, caffeine consumption, and use of prescription medications that affect the body's water retention or other physiological responses to heat.

“Preventative recovery period” - means a period of time to recover from the heat in order to prevent heat illness.

“Provision of water”. - means that employees shall have access to potable drinking water. Where it is not plumbed or otherwise continuously supplied, it shall be provided in sufficient quantity at the beginning of the work shift to provide one quart per employee per hour for drinking for the entire shift. Employers may begin the shift with smaller quantities of water if they have effective procedures for replenishment during the shift as needed to allow employees to drink one quart or more per hour. The frequent drinking of water shall be encouraged.

“Shade” - means blockage of direct sunlight. Canopies, umbrellas and other temporary structures or devices may be used to provide shade. Some shade producing areas are not adequate to cool the body; for instance, a car sitting in the sun does not provide acceptable shade to a person inside it, unless the car is running with air conditioning.

“Heat Wave” - means an air mass of high temperature covering an extended area and moving relatively slowly. A period of abnormally hot and usually humid weather.

Ejemplos de procedimientos a considerar para el suministro de agua

- Se colocarán recipientes con agua potable (de 5 a 10 galones [20 a 40 litros] cada uno) en el sitio de trabajo, para que haya al menos 2 cuartos de galón de agua por empleado al inicio de cada turno de trabajo. Todos los trabajadores tendrán acceso a agua potable, ya sea que trabajen en forma individual o en grupos más pequeños.
- Se pondrá a disposición de los trabajadores conos de papel o vasos desechables, que se mantendrán limpios hasta su uso.
- Como parte de los procedimientos efectivos de reabastecimiento, se verificará periódicamente el nivel de agua de todos los recipientes (por ejemplo, cada hora o cada 30 minutos) y con mayor frecuencia cuando la temperatura aumenta. Cuando el nivel de agua de un recipiente se reduzca a menos de la mitad, debe volver a llenarse con agua fresca. Se cargarán recipientes de agua adicionales (por ejemplo, botellones de 5 galones [20 litros]) para reponer el agua cuando fuera necesario.
- El agua será fresca, pura, y adecuadamente fría y se le proporcionará a los empleados sin costo. Los supervisores examinarán visualmente el agua y la pondrán sobre su piel para asegurarse de que el agua esté adecuadamente fría. Durante tiempo de calor, el agua debe estar más fría que la temperatura ambiental pero no tan fría como para que cause incomodidad.
- Los recipientes de agua se colocarán lo más cerca posible de los trabajadores (según el terreno y las condiciones del sitio de trabajo), para alentar a los trabajadores a tomar agua con frecuencia. Si debido a las condiciones del terreno no es posible colocar los recipientes de agua cerca de los trabajadores, se distribuirá agua embotellada o en recipientes individuales para que los trabajadores puedan acceder fácilmente al agua potable.
- Ya que los contenedores de agua son más pequeños que las estructuras de sombra, se pueden colocar más cerca a los empleados que las estructuras de sombra. El poner el agua solamente en áreas designadas o donde se encuentran los excusados no es suficiente. Cuando los empleados están trabajando en áreas extensas, el agua se colocará en varios lugares. Por ejemplo, en un sitio de construcción de varios pisos, se debería colocar agua en un lugar de acceso fácil en cada piso donde estén laborando los trabajadores.
- Los recipientes de agua se mantendrán en condiciones higiénicas. El agua de fuentes no aprobadas o no inspeccionadas (por ejemplo, pozos no inspeccionados) no es aceptable. Si se usan mangueras o conexiones, éstas deben ser aprobadas por el gobierno para sistemas de agua potable para beber, como se muestra en la etiqueta del fabricante.
- Diariamente se les recordará a los trabajadores dónde se encuentran los recipientes de agua fresca y la importancia de beber agua con frecuencia. Cuando la temperatura supere los 80°F (26.7 °C), o se espera que los supere, se organizarán breves reuniones informales por la mañana, para repasar con los empleados la importancia de beber agua, la cantidad de pausas que deben realizar para beber agua y para descansar, la programación de estas pausas, y los signos y síntomas de las enfermedades causadas por el calor.

Se utilizarán dispositivos sonoros (como silbatos o bocinas) para recordarles a los empleados que tomen agua.

Cuando la temperatura alcance o supere los 95°F (35 °C), o durante una ola de calor, se llevarán a cabo reuniones antes del comienzo del turno de trabajo para animar a los trabajadores que beban bastante agua, y recordarle a los empleados de su derecho de tomar un descanso para refrescarse cuando se necesario. Además, se aumentará la cantidad de pausas para beber agua, y se recordará a los trabajadores que tomen agua durante el turno de trabajo.

Los contenedores de agua individual o el agua embotellada proporcionadas se identificarán adecuadamente para eliminar la posibilidad de beber del contenedor o botella de un compañero de trabajo.

Procedimientos para acceder a un lugar con sombra

Las estructuras para dar sombra se armarán y colocarán lo más cerca posible de los trabajadores, cuando la temperatura alcance o supere los 80°F (26.7 °C). Cuando la temperatura sea menor a 80°F (26.7 °C), se brindará rápido acceso a un lugar con sombra cuando el trabajador así lo solicite.

Importante: No se podrá utilizar el interior de un vehículo como medio para brindar sombra, salvo que cuente con aire acondicionado y éste se encuentre encendido.

El lugar de trabajo deberá contar con suficientes estructuras de sombra para abarcar a todos los empleados que estén en un descanso en cualquier momento dado.

Durante los periodos de almuerzo habrá suficiente sombra para todos los empleados que elijan permanecer en el área general de trabajo o en áreas designadas para periodos de recuperación y descanso. (Los empleadores pueden turnar a los empleados para que tomen y terminen sus periodos de almuerzo, así como los periodos de recuperación y de descanso.)

Diariamente, se les informará a los trabajadores la ubicación de las estructuras de sombra y se les alentará a que tomen un descanso de cinco minutos para refrescarse. Un empleado que tome un periodo de descanso para refrescarse será vigilado y se le preguntará si él/ella está experimentando síntomas de enfermedad causada por el calor y de ninguna manera se le ordenará que regrese a trabajar hasta que las señales de enfermedad causada por el calor se hayan calmado. (Ver también la sección sobre Respuesta de Emergencia para información adicional.

Las estructuras de sombra se moverán a medida que los trabajadores se desplazan y se colocarán lo más cerca posible de los empleados, para que tengan acceso a un lugar con sombra en todo momento. Todos los empleados que estén en un periodo de recuperación, periodo de descanso o período de almuerzo tendrán acceso completo a la sombra para que puedan sentarse en una postura normal sin tener que estar en contacto físico con los demás.

En situaciones donde se utilicen árboles u otro tipo de vegetación para dar sombra (como en las huertas), se evaluará el espesor de la vegetación y la forma del área con sombra, antes de suponer que se cuenta con sombra suficiente para proteger a los empleados.

Cuando no fuera seguro o viable brindar acceso a un lugar con sombra (por ejemplo, cuando hay vientos fuertes), se deberán documentar las condiciones inseguras o inviables, y los pasos que se tomarán para brindar sombra si se solicita.

Para empleadores no agrícolas, cuando no fuera seguro o viable proporcionar sombra, (equipo móvil y riesgos de vehículos, vientos fuertes), se documentarán las condiciones inseguras o inviables, y los pasos que se tomarán para brindar medios alternativos para refrescarse con la misma protección que un lugar con sombra.

Procedimientos para el monitoreo del clima (entre otros):

El supervisor recibirá capacitación e instrucción sobre cómo verificar con anticipación el pronóstico extendido del tiempo. Los pronósticos meteorológicos pueden verificarse con la ayuda de Internet (<http://www.weather.gov/>) o llamando a los números telefónicos del Servicio Meteorológico Nacional (consulte los números de California a continuación) o consultando el canal The Weather Channel. Así, se podrá planificar el horario de trabajo con anticipación, tomando en cuenta si se espera una ola de calor o altas temperaturas. Este tipo de planificación anticipada debe realizarse durante todo el verano.

CALIFORNIA Dial-A-Forecast

Eureka 707-443-7062

Hanford 559-584-8047

Los Angeles 805-988-6610 (#1)

Sacramento 916-979-3051

San Diego 619-297-2107 (#1)

San Francisco 831-656-1725 (#1)

Antes de cada jornada laboral, se revisará la temperatura y humedad pronosticadas para el lugar de trabajo y se las comparará con el Índice de Calor del Servicio Meteorológico Nacional para evaluar el nivel de riesgo de aparición de enfermedades causadas por el calor.

Se determinará si los trabajadores estarán expuestos a temperaturas y humedades clasificadas como de “extrema precaución” o “peligro extremo”, ya que podrían ocasionar enfermedades causadas por el calor. Es importante destacar que la temperatura a la cual se dan estas advertencias debe reducirse por lo menos 15 grados, si los trabajadores en cuestión están expuestos al sol directo.

Antes de cada jornada laboral, el supervisor debe monitorear el clima del lugar de trabajo (ingresando al sitio web www.nws.noaa.gov o con la ayuda de un simple termómetro, que puede comprarse en la mayoría de las ferreterías). Esta información climática es decisiva y debe tenerse en cuenta para decidir si es necesario realizar modificaciones al horario o programa laboral (por ejemplo, dejar de trabajar más temprano, reprogramar el trabajo, trabajar por la noche o durante las horas más frescas del día, aumentar la cantidad de pausas para beber agua y descansar).

Se utilizará un termómetro en el lugar de trabajo para verificar si hay un aumento repentino de la temperatura y para garantizar que, una vez que la temperatura supere los 80°F (26.7°C), se abrirán las estructuras para dar sombra y los trabajadores tendrán acceso a ellas. Además, cuando la temperatura alcance o supere los 95°F (35°C), se deberán tomar medidas preventivas adicionales, como la implementación de los procedimientos para altas temperaturas.

Qué hacer frente a una ola de calor:

Para fines de esta sección, "ola de calor" significa cualquier día en el que la temperatura alta pronosticada durante el día será de al menos 80 grados Fahrenheit y al menos diez grados Fahrenheit superiores a la temperatura alta promedio diaria durante los cinco días anteriores.

Durante una ola de calor o un pico de calor, se interrumpirá o se reprogramará la jornada (por ejemplo, se trabajará por la noche o durante las horas más frescas del día).

Durante una ola de calor o un pico de calor, y antes de comenzar a trabajar, deben organizarse reuniones informales para repasar los procedimientos de prevención de enfermedades causadas por el calor de la compañía, el pronóstico del tiempo y la respuesta ante una emergencia. Además, sino fuera posible implementar las modificaciones programadas, los trabajadores recibirán más aguay descansos que los habituales y se los observará de cerca para descartar cualquier señal o síntoma de enfermedades causadas por el calor.

A cada empleado se le asignará un "compañero" que estará atento a cualquier signo o síntoma de enfermedades causadas por el calor, y que además se asegurará de que se activen los procedimientos de emergencia cuando alguien presenta un posible signo o síntoma de esta enfermedad.

Procedimientos para altas temperaturas

Los procedimientos para altas temperaturas son medidas preventivas adicionales que esta compañía utilizará cuando la temperatura alcance o supere los 95 grados Fahrenheit.

Se debe mantener una comunicación efectiva, ya sea oral, observación directa (en caso de cuadrillas de 20 trabajadores o menos) sistema obligatorio de compañeros, o a través de medios electrónicos, para que los empleados que se encuentran en el lugar de trabajo puedan contactarse con un supervisor cuando sea necesario. Si el supervisor no puede estar cerca de los trabajadores (para observarlos o comunicarse con ellos), se puede utilizar un dispositivo electrónico, como un teléfono celular o un aparato para enviar mensajes de texto, siempre y cuando haya buena recepción en el área.

Se debe mantener una comunicación fluida con los empleados que trabajan solos o en grupos pequeños (manténgase informado por vía telefónica o mediante una radio de dos vías), para estar atento a cualquier posible síntoma de enfermedades causadas por el calor. Se hará contacto con el(los) empleado(s) regularmente y tan frecuentemente como sea posible durante todo el día, ya que un empleado en problemas podría no poder pedir ayuda por sí mismo o misma.

Se debe observar a los empleados. Comunicación eficaz y observación directa de estar alerta a los signos y síntomas de las enfermedades causadas por el calor se llevarán a cabo frecuentemente.

Cuando el supervisor no esté disponible, una persona alterna responsable se debe asignar para que esté alerta a los signos y síntomas de enfermedades causadas por el calor. Si un observador, tal observador designado, o cualquier empleado reporta cualesquier signos o síntomas de enfermedades causadas por el calor en cualquier empleado, el supervisor o la persona designada tomará acción inmediata de acuerdo a la severidad de la enfermedad (ver los Procedimientos de Respuesta de Emergencia) recibirá el entrenamiento adecuado para saber qué medidas tomar en caso de presentarse alguna enfermedad causada por el calor.

Se debe recordar a los empleados que tomen bastante agua durante el turno de trabajo y tomar periodos de descanso para refrescarse cuando lo necesiten.

Además de los procedimientos para altas temperaturas mencionadas anteriormente, los siguientes procedimientos para altas temperaturas sólo se aplican a los sitios de trabajo agrícola.

Cuando la temperatura es igual o superior a 95 grados, a los empleados se le proporcionará un “período de descanso de enfriamiento preventivo” de 10 minutos cada 2 horas. (Durante las primeras 8 horas de un turno, los períodos de enfriamiento se pueden proporcionar, a la misma hora que los períodos de descanso ya requeridos por la Orden No. 14 de la Comisión de Bienestar Industrial.)

A los empleados que trabajen más de 8 horas se les proporcionará un período de descanso adicional de 10 minutos de enfriamiento cada 2 horas, (por ejemplo, si el turno se extiende más allá de 8 horas, se requiere un período de descanso adicional al final de la octava hora de trabajo, si el turno se extiende más allá de 10 horas, se requiere otro y al final de la décima hora, y así sucesivamente.)

A todos los empleados se les requiere tomar los períodos de descanso de enfriamiento y limitarse a ofrecer la oportunidad para un descanso no es suficiente.

Cuando la temperatura es igual o superior a 95 grados, se llevarán registros que documenten el hecho de que se proporcionan y se toman los periodos de descanso de enfriamiento obligatorios.

Procedimientos para la aclimatación

La aclimatación es el cambio fisiológico temporal y gradual que se produce en el cuerpo cuando la carga térmica originada en el medio ambiente a la cual el cuerpo está acostumbrado aumenta significativamente y repentinamente debido a cambios ambientales bruscos.

En términos más simples, el cuerpo necesita tiempo para adaptarse cuando la temperatura aumenta repentinamente.

Por eso, los empleados corren el riesgo de sufrir enfermedades causadas por el calor si no se toman el trabajo con calma frente a una ola de calor cuando comienzan un empleo nuevo que les exige estar expuestos a temperaturas muy altas a las que el cuerpo todavía no se adaptó.

Una aclimatación inadecuada puede ser mucho más peligrosa en condiciones de altas temperaturas y estrés físico. Los empleadores son responsables de las condiciones laborales de sus empleados y deben actuar de manera eficaz cuando debido a estas condiciones los empleados quedan repentinamente expuestos a un grado de calor al que no están acostumbrados.

Se debe monitorear el clima todos los días. El supervisor estará atento a cualquier ola de calor o aumento repentino de la temperatura a la cual los empleados no hayan estado expuestos por varias semanas o más tiempo.

Durante una ola de calor o un pico de calor se interrumpirá la jornada laboral (por ejemplo, a las 12 p.m.), se reprogramará (es decir, se trabajará por la noche o durante las horas más frescas del día) o, de ser posible, se suspenderá por ese día.

Cuando se trate de empleados nuevos, o de esos que han sido asignados nuevamente a un área de alto calor, serán observados estrechamente por el supervisor o el designado por los primeros 14 días. Se debe disminuir la intensidad del trabajo durante un período de adaptación de dos semanas (por ejemplo, programar el trabajo que requiera menos esfuerzo físico y que pueda realizarse más lento durante las horas más calurosas del día y el trabajo más pesado durante las horas más frescas del día, es decir, primeras horas de la mañana o por la tarde). Se deben documentar las medidas que se tomen para disminuir la intensidad de la carga de trabajo de los empleados nuevos.

El supervisor o la persona designada debe prestarles mucha atención a los empleados nuevos y estar atento a la aparición de síntomas relacionados con enfermedades causadas por el calor.

A los empleados nuevos se les debe asignar un “compañero” o colega con más experiencia para que se vigilen mutuamente y estén atentos a cualquier malestar o síntoma de enfermedades causadas por el calor.

Durante una ola de calor, se debe observar atentamente a todos los empleados (o mantener una comunicación fluida por teléfono o radio), y estar atento a posibles síntomas de enfermedades causadas por el calor.

Los empleados y supervisores recibirán una capacitación sobre la importancia de la aclimatación, cómo se logra y qué disponen sobre este tema los procedimientos de la compañía.

Procedimientos para respuesta ante una emergencia

Antes de asignar un grupo de trabajadores a un lugar de trabajo en particular, hay que asegurarse de que una persona calificada, debidamente capacitada y con el equipo necesario esté disponible en el lugar, para prestar primeros auxilios de ser necesario.

Antes de comenzar el turno de trabajo, se debe determinar si en ese lugar de trabajo existen problemas de comunicación debido al idioma y, de ser necesario, se deben tomar las medidas correspondientes (por ejemplo, asignarle al encargado o a un trabajador que hable inglés la responsabilidad de llamar para pedir servicios médicos de emergencia) para asegurarse de que se llame de inmediato al servicio médico de emergencia en caso de producirse una situación de emergencia.

Los encargados y supervisores deben contar con teléfonos celulares u otros medios de comunicación, para poder comunicarse con los servicios médicos de emergencia. Además, se debe verificar que estos aparatos electrónicos funcionen bien antes de cada turno de trabajo.

Cuando un empleado presente síntomas de una posible enfermedad causada por el calor, después de llamar al servicio de emergencia, se debe actuar de inmediato para mantener al empleado afectado fresco y cómodo (y así evitar que la situación empeore).

En lugares remotos, como granjas rurales, descampados y zonas no urbanizadas, el supervisor debe designar a un empleado, o a varios, para que se dirijan hasta la carretera o autopista más cercana, donde el equipo de respuesta a emergencias pueda verlos. Si hay poca luz natural, se deberá entregar chalecos reflectantes o linternas a los empleados designados, para que puedan indicarle al personal de emergencias el camino hasta el lugar de trabajo, que posiblemente no se distinga desde la carretera o la autopista.

Durante una ola de calor o altas temperaturas, se recordará y recomendará a los trabajadores que informen inmediatamente a su supervisor cualquier señal o síntoma que experimenten.

La capacitación para empleados y supervisores incluirá todos los detalles de estos procedimientos escritos de emergencia.

Cómo ocuparse de un empleado enfermo:

- Cuando un empleado presente posibles señales o síntomas de una enfermedad causada por el calor, un supervisor o trabajador capacitado en primeros auxilios debe revisarlo y determinar si alcanza con descansar a la sombra y beber agua fresca, o si es necesario llamar a losservicios de emergencia. ¡No deje a un trabajador enfermo solo en la sombra, ya que su condición podría empeorar!**
- Cuando un empleado presente posibles señales o síntomas de una enfermedad causada por el calor, y no haya ningún supervisor o empleado capacitado en primeros auxilios disponible en ellugar, llame a los servicios de emergencia.
- Llame a los servicios de emergencia de inmediato si un empleado muestra signos o síntomas de una enfermedad causada por el calor (pérdida, decremento del conocimiento, tambalearse, vómitos, desorientación, comportamiento irracional, habla incoherente, convulsiones, rostro enrojecido y caliente), no tiene buen aspecto o no mejora después de beber agua fresca y descansar a la sombra. Mientras la ambulancia está en camino, comience a brindar primeros auxilios (refresque al trabajador: colóquelo a la sombra, quítele las prendas excesivas de ropa, coloque bolsas de hielo debajo de las axilas y en el área de la ingle, y 8 abaníquelo). ¡No permita que un trabajador enfermo abandone el lugar de trabajo, ya que podría perderse o incluso morir antes de llegar al hospital!**
- Si un empleado no tiene buen aspecto y muestra signos o síntomas graves de una enfermedad causada por el calor (pérdida del conocimiento, dice incoherencias, convulsiones, rostro enrojecido y caliente), y el lugar de trabajo se encuentra a más de 20 minutos de un hospital, llame a losservicios de emergencia, informe los signos y síntomas de la persona afectada, y solicite una ambulancia aérea.

Procedimientos para la capacitación de empleados y supervisores (entre otros):

Para ser eficaz, la capacitación debe ser entendida por los empleados y darse en un idioma que los empleados entiendan. Todos los empleadores deben mantener registros de la capacitación que muestre la fecha de la capacitación, quién llevó a cabo la capacitación, quién asistió a la capacitación y los temas que se cubrieron.

- Se capacitará a los supervisores antes de asignarlos a la supervisión de otros trabajadores. La capacitación debe incluir los procedimientos escritos de esta compañía y los pasos que debenseguir los supervisores cuando los empleados presentan síntomas relacionados con enfermedades causadas por el calor.
- Los supervisores recibirán capacitación sobre su responsabilidad de proporcionar agua, sombra, descansos de enfriamiento, y acceso a primeros auxilios, así como el derecho de los empleados a ejercer sus derechos bajo este estándar sin represalias.

- Los supervisores recibirán capacitación en primeros auxilios y/o respuesta de emergencia a diferentes tipos de enfermedades causadas por el calor adecuadas y, además, que las enfermedades causadas por calor pueden progresar rápidamente de síntomas y signos leves a enfermedad grave que amenaza la vida.
- Se capacitará a los supervisores sobre cómo revisar el clima en el lugar de trabajo (monitoreando los aumentos de temperatura pronosticados y mediante el uso periódico de un termómetro). Los supervisores recibirán instrucciones sobre cómo se utilizará la información climática para modificar los horarios de trabajo programados, para aumentar la cantidad de agua y descansos programados o para terminar de trabajar antes, si fuera necesario.
- Se capacitará a todos los empleados y supervisores antes de trabajar al aire libre. La capacitación incluirá todos los procedimientos de esta compañía para implementar un Plan de Prevención de Enfermedades Causadas por el Calor efectivo, entre otros: proveer suficiente agua, proveer acceso a la sombra, procedimientos para altas temperaturas, procedimientos para una respuesta ante una emergencia y la aclimatación, que se encuentran por escrito en los procedimientos de prevención de esta compañía.
- Se capacitará a los empleados sobre los pasos que deben seguir para contactar a los servicios médicos de emergencia; por ejemplo, cómo actuar si hay trabajadores que no hablan inglés, cómo dar instrucciones claras y precisas al personal de emergencias para que puedan llegar sin demora al lugar de trabajo y la importancia de hacer contacto visual con el equipo de respuesta a emergencias en la carretera o señal distintiva más cercana para mostrarles cómo llegar hasta el sitio
- Cuando se espera que la temperatura supere los 80°F (26.7°C), deben organizarse breves reuniones informales para revisar el pronóstico del clima, repasar las medidas de prevención de enfermedades causadas por el calor con los empleados, recordarles que beban mucha agua, comunicarles que se les dará acceso a un lugar con sombra cuando así lo soliciten y recordarles que deben estar atentos a las señales y síntomas relacionados con enfermedades causadas por el calor.
- A los nuevos empleados se les asignará un “compañero” o colega con más experiencia para asegurarse de que comprendan la capacitación y sigan los procedimientos de la compañía.

Recursos

Preguntas y Respuestas Sobre la Aplicación de la Prevención de las Enfermedades Causadas Por el Calor:

<http://www.dir.ca.gov/dosh/Spanish/heatIllnessQA.html>

Etool (e-herramienta) – Prevención de las Enfermedades Causadas por el Calor:

<http://www.dir.ca.gov/dosh/etools/08-006sp/index.htm>

Sitio web de Cal/OSHA para la Prevención de Enfermedades Causada por el Calor:

<http://www.dir.ca.gov/DOSH/Spanish/HeatIllnessInfo.html>