**Nombre de la Empresa**

**Su logo aquí**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Programa de Prevención Relacionadas Con El Calor**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Actualizado: fecha de revisión**

**Programa de prevención de calor**

**Propósito**

Para proporcionar un medio ambiente de trabajo seguro y saludable y proteger de las enfermedades relacionadas con el calor a los empleados de **Nombre de la empresa** expuestos a temperaturas extremas, calor radiante humedad o movimiento de aire limitado mientras están trabajando.

**Política**

Los lugares de trabajo se evalúan para determinar si los empleados de **Nombre de la empresa** corren el riesgo de sufrir enfermedades relacionadas con el calor durante los extremos de temperatura producidos por el clima caluroso cuando están trabajando. Si se determina que hay áreas de riesgo para los empleados, se les capacitará sobre:

* cómo estar consciente de las enfermedades relacionadas con el calor,
* cómo prevenir las enfermedades relacionadas con el calor,
* los síntomas de las enfermedades relacionadas con el calor, y
* los procedimientos que deben implementarse si hay síntomas presentes.

**Implementación del Programa de prevención de enfermedades relacionadas con el calor de Nombre de la empresa**

**Nombre de la empresa** implementará este Programa de prevención de enfermedades relacionadas con el calor cuando los empleados corran el riesgo de sufrir enfermedades relacionadas con el calor cuando estén trabajando y se vean expuestos a una combinación de factores de riesgo medioambientales tales como extremos de temperatura, calor radiante, humedad, movimiento de aire limitado, ropas de protección y la cantidad y duración de la carga de trabajo.

Este programa tiene el propósito de tratar las políticas y los procedimientos asociados con la prevención de la frecuencia y la gravedad de las enfermedades ocupacionales relacionadas con el calor en todos los lugares de empleo al aire libre. Las políticas y los procedimientos delineados en este programa apoyan y hacen referencia a las Órdenes Generales de Seguridad Industrial (General Industry Safety Orders) (GISO, por sus siglas en inglés) del Departamento de Seguridad Ocupacional de California (California Department of Occupational Safety and Health) (DOSH, por sus siglas en inglés) explicadas específicamente en:

El Título 8, sección 3395 del Código de Reglamentos de California (Code of California Regulations (CCR) Title 8, Section 3395)

**Son elementos clave de este programa:**

* Alcance y aplicación de las políticas y los procedimientos para identificar y entender los síntomas de y las medidas de control de las enfermedades relacionadas con el calor.
* Términos y definiciones clave usadas para apoyar el alcance y la aplicación de este programa.
* Requisitos del empleador de proveer agua y acceso a la sombra.
* Temas de capacitación obligatorios relacionados con la prevención de las enfermedades relacionadas con el calor para los empleados y supervisores.

**RESPONSABILIDADES**

La siguiente persona designada tiene la autoridad y la responsabilidad de implementar las disposiciones de este programa en su operación:

* **Nombre de la persona / oficina responsable (xxx) xxx-xxxx / Celda: (xxx) xxx-xxxx**

1. **El administrador del proyecto tiene la responsabilidad de:**
   * + 1. Preparar y mantener un programa escrito que cumple con los requisitos aplicables de los reglamentos de Cal/OSHA.
       2. Ayudar a proporcionar capacitación a todos los empleados potencialmente afectados y a sus supervisores sobre los riesgos y la prevención de las enfermedades provocadas por el calor, incluyendo cómo reconocer los síntomas y responder cuando estos aparecen.
2. **Los directores, gerentes y supervisores tienen la responsabilidad de:**
   * + 1. Identificar a todos los empleados que tengan que trabajar al aire libre donde pueden sufrir una enfermedad causada por el calor e identificar al supervisor de los empleados.
       2. Asegurarse de que haya una cantidad de agua adecuada y sombra disponible en el lugar de trabajo cuando el medio ambiente plantee riesgos de que se produzcan enfermedades relacionadas con el calor.
       3. Asegurarse de que todos los empleados afectados reciban la capacitación apropiada para prevenir las enfermedades relacionadas con el calor.
       4. Asegurarse de que se cumplan todos los requisitos de este documento.
       5. Comunicarse con los servicios médicos de emergencia en el caso de que se requiera asistencia médica.
3. **Los empleados afectados tienen la responsabilidad de:**
   * + 1. Cumplir con las disposiciones del Programa de prevención de enfermedades relacionadas con el calor, del modo descrito en este documento y en las sesiones de capacitación a las que asisten.
       2. Asegurarse de tener suficiente agua para beber disponible en todo momento cuando existan factores de riesgo medioambientales que puedan producir enfermedades relacionadas con el calor.
       3. Asegurarse de tener acceso a un área con sombra para prevenir o recuperarse de síntomas relacionados con el calor.
       4. Reportar los síntomas relacionados con las enfermedades relacionadas con el calor al administrador del proyecto o a los supervisores del lugar directamente.

**Entendiendo el agotamiento por calor**

El alcance y la aplicación de este programa cumplen con el Título 8, sección 3395(a) del Código de Reglamentos de California y son aplicables a las actividades de trabajo realizadas al aire libre en lugares donde existen factores de riesgo para las enfermedades relacionadas con el calor.

Cuando el cuerpo no puede enfriarse mediante la transpiración, pueden presentarse varias enfermedades causadas por el calor, tales como estrés por calor, agotamiento por calor o golpe de calor, que es el más grave y puede causar lesiones graves o incluso la muerte. Las temperaturas y humedad altas; el sol directo o el calor; el movimiento de aire limitado; el agotamiento físico; el estado físico deficiente; ciertos medicamentos; y la tolerancia inadecuada para los lugares de trabajo calurosos son factores que pueden causar estrés por calor y enfermedades relacionadas con el calor.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Temperatura** | **Humedad relativa** | **Nivel de peligro** |
| Menos de 80 grados F. | Menos del 30% | Peligro bajo |
| 80 – 85 grados F. | 30-40% | Bajo: precaución |
| 85 – 95 grados F. | 40-60% | Precaución |
| 95 – 100 grados F. | 60-70% | Peligro |

El cuerpo produce calor de dos maneras principales:

* *Calor metabólico:* calor generado a través de la digestión de los alimentos, el trabajo y el ejercicio
* *Calor medioambiental:* calor del medio ambiente circundante (sol, habitación caliente, etc.)

Típicamente, el cuerpo produce sudor para mantenerse fresco. Cuando el cuerpo no puede refrescarse solo, pueden presentarse síntomas **graves** producidos por el calor. Las enfermedades relacionadas con el calor más graves son el **agotamiento por calor** y el **golpe de calor**. Si no se toman medidas para tratar el agotamiento por calor, los síntomas pueden empeorar hasta llegar a convertirse en golpe de calor y posiblemente causar la **muerte**.

*(Nota:* ***Nombre de la empresa*** *también puede usar una temperatura predeterminada, un gráfico del índice de calor o cualquier otro método que se considere apropiado.* *Considere siempre los diferentes factores de riesgo medioambientales tales como la temperatura, la humedad, el nivel de agotamiento, las ropas o el equipo de protección personal [PPE], y otras fuentes de calor y los factores de riesgo individuales tales como la susceptibilidad a sufrir enfermedades relacionadas con el calor.)*

*También debe tenerse en cuenta que la mayoría de los lugares de trabajo bajo contrato están ubicados en medio ambientes interiores climatizados. Sin embargo, todos los empleados deben conocer y seguir ciertos procedimientos específicos para prevenir las enfermedades relacionadas con el calor, que se aclararán en esta sección del Programa de seguridad general.*

**DEFINICIONES**

* El término “aclimatación” quiere decir la adaptación temporaria del cuerpo para trabajar en el calor. Este proceso ocurre gradualmente cuando una persona es expuesta al calor. La aclimatación alcanza su pico en la mayor parte de la gente dentro de los cuatro a catorce días de trabajo periódico por dos horas por día en el calor.
* Los “factores de riesgo medioambiental de sufrir enfermedades relacionadas con el calor” son las condiciones de trabajo que crean la posibilidad de que ocurra una enfermedad relacionada con el calor, incluyendo la temperatura del aire, la humedad relativa, las fuentes de calor radiante tales como el suelo, el movimiento del aire, la carga de trabajo y su duración, las ropas de protección y el equipo de protección personal que llevan puesto los empleados.
* El término “enfermedad relacionada con el calor” significa un problema de salud grave resultante de la incapacidad del cuerpo de resistir una carga de calor específica, e incluye calambres por calor, agotamiento por calor, síncope por calor y golpe de calor.
* Los “factores de riesgo personales de sufrir una enfermedad relacionada con el calor” son factores tales como la edad del individuo, su nivel de aclimatación, su salud, el consumo de agua, el consumo de cafeína, el uso de medicamentos de venta bajo receta que afectan la retención de líquido del cuerpo y otras respuestas fisiológicas al calor.
* El “período de recuperación preventivo” es el período de tiempo necesario para recuperarse del calor y así prevenir las enfermedades relacionadas con el calor.
* El término “sombra” significa el bloqueo de la luz solar directa. Se pueden usar toldos, paraguas y otras estructuras o dispositivos temporarios para proporcionar sombra. Un indicador de que el bloqueo de la luz solar es suficiente es que los objetos no proyectan una sombra en el área donde se bloquea la luz solar. La sombra no es adecuada cuando el calor en el área de sombra es tal que la sombra no cumple con su propósito, que es permitir que el cuerpo baje de temperatura. Por ejemplo, un automóvil estacionado al sol no proporciona sombra aceptable a la persona que está adentro, a menos que se tenga encendido el aire acondicionado del automóvil.

**REQUISITOS BÁSICOS**

1. **Los siguientes requisitos básicos son aplicables a todos los empleados mientras estos trabajan en lugares donde existan factores de riesgo ambiental que puedan causar enfermedades relacionadas con el calor.**
   * + 1. Se identificarán a todos los empleados que tengan que trabajar en lugares donde existen factores de riesgo medioambiental de que se presenten enfermedades relacionadas con el calor.
       2. Se proporcionará capacitación para todos los empleados que puedan ser afectados por trabajar en lugares donde existen factores de riesgo medioambiental que pueden causar enfermedades relacionadas con el calor y para sus supervisores.
2. *La información de capacitación incluirá, pero no se limitará a los temas indicados en la sección de capacitación de este programa escrito. Todos los empleados potencialmente afectados y los supervisores que supervisan a estos empleados deben capacitarse sobre los riesgos y la prevención de las enfermedades relacionadas con el calor, incluyendo cómo reconocer los síntomas y responder cuando estos aparecen.*
   * + 1. Habrá suficiente agua disponible para que el empleado pueda beber un (1) cuarto (un litro) de agua por hora mientras dure el turno de trabajo al aire libre en una zona de calor. Los supervisores les recordarán a los empleados que deben tomar agua con frecuencia y este tema se tratará en las reuniones informales.
       2. Los empleados tendrán acceso a un área de sombra para prevenir o recuperarse de los síntomas de las enfermedades relacionadas con el calor y para tomarse sus períodos de descanso. En las reuniones informales se debe tratar el tema de la importancia de tomarse los períodos de descanso y de reconocer cuando es necesario un período de recuperación preventivo para permitir que los empleados se refresquen.
       3. En el caso de que un empleado se sienta mal por el calor, es necesario que tal empleado se tome un período de recuperación preventivo para permitir que su cuerpo baje de temperatura y prevenir los síntomas de la enfermedad relacionada con el calor.
       4. Los supervisores y empleados llevarán teléfonos celulares u otros medios de comunicación para asegurarse de poder llamar a los servicios de emergencia. Antes de cada turno se verificará que los teléfonos celulares u otros métodos de comunicación funcionen bien en el lugar de trabajo.

**Procedimientos**

Debido a que los empleados de su **Nombre de la empresa** realizan varios aspectos de nuestro trabajo tanto en entornos climáticos internos como externos, consideramos que es importante establecer procedimientos básicos y específicos sobre las situaciones de una enfermedad causada por el calor, para asegurar la salud y seguridad de nuestros empleados, si surgieran circunstancias medioambientales que provocasen su necesidad. De esta manera, ofrecemos las siguientes disposiciones para que las conozcan todos los empleados:

**Procedimientos para la provisión de agua incluye, de forma enunciativa pero no limitativa, lo siguiente**:

* Se llevarán envases de agua potable (de cinco a 10 galones cada uno) al lugar, para que estén disponibles por lo menos dos cuartos por empleado, al comienzo del turno. Todos los trabajadores, ya sea que trabajen individualmente o en pequeños equipos, tendrán acceso a agua potable. (Nota: La regla general es proveer 1 cuarto de agua (“fresca, pura y adecuadamente fría”) por empleado, por hora, durante el curso de la exposición al aire libre.
* Se pondrá a disposición de los trabajadores tazas de papel en forma de cono o bolsas de tazas desechables y los necesarios dispensadores de tazas, y se mantendrán limpios hasta que se utilicen.
* Como parte de nuestros procedimientos eficaces de reabastecimiento, se verificará periódicamente (cada hora) el nivel de agua de todos los envases, y más frecuentemente cuando suba la temperatura. Se rellenarán los envases de agua con agua fresca, cuando el nivel de agua dentro de un envase baje a menos de un 50 por ciento. Se llevarán envases adicionales de agua (por ejemplo, botellas de cinco galones), para reemplazar el agua cuando sea necesario.
* El agua será fresca, pura y adecuadamente fría y se proporcionará a los empleados de forma gratuita. Los supervisores examinarán visualmente el agua y verterán un poco sobre su piel para asegurarse de que el agua esté adecuadamente fría. Durante el clima cálido, el agua debe estar más fría que la temperatura ambiente pero no tan fría como para causar molestias.
* Se colocarán los envases de agua lo más cerca posible de los trabajadores (dadas las condiciones laborales y la disposición del lugar de trabajo), para alentar que se beba agua con frecuencia. Si el terreno impide que el agua se coloque lo más cerca posible de los trabajadores, estarán disponibles agua embotellada o envases personales de agua para que los trabajadores puedan acceder fácilmente al agua potable.
* Como los contenedores de agua son más pequeños que las estructuras de sombra se pueden colocar más cerca de los empleados que las estructuras de sombra. Colocar agua solo en áreas de sombra designadas o donde se encuentran las instalaciones sanitarias no es suficiente. Cuando los empleados trabajan en grandes áreas, el agua se colocará en múltiples ubicaciones. Por ejemplo, en un sitio de construcción de varios pisos, el agua debe colocarse en un lugar de acceso seguro en cada piso donde trabajan los empleados.
* Todos los contenedores de agua se mantendrán en condiciones sanitarias. El agua de fuentes de agua no aprobadas o no probadas (por ejemplo, pozos no probados) no es aceptable. Si se utilizan mangueras o conexiones, deben ser aprobadas por el gobierno para los sistemas de agua potable, como se muestra en la etiqueta del fabricante.
* Diariamente, se les recordará a los trabajadores la ubicación de los refrigeradores de agua y la importancia de beber agua con frecuencia. Cuando la temperatura exceda o se espere que exceda 90 grados Fahrenheit, se llevarán a cabo breves reuniones ‘informales’ cada mañana para revisar con los empleados la importancia de beber agua, la cantidad y la programación de las pausas para beber agua y descansar, y las señales y síntomas de las enfermedades causadas por el calor.
* Se utilizarán dispositivos audibles (tales como la bocina o el claxon de un vehículo, un silbato o una sirena), para recordarle a los empleados que tomen agua.
* Cuando la temperatura es igual o superior a 95 grados Fahrenheit o durante una ola de calor, las reuniones previas al turno antes del comienzo del trabajo para alentar a los empleados a beber mucha agua y recordarles a los empleados su derecho a descansar cuando sea necesario. realizado. Además, se aumentará el número de saltos de agua. Los capataz y supervisores darán el ejemplo y se les recordará a los trabajadores durante todo el turno de trabajo que tomen agua.
* Los recipientes de agua individuales o el agua embotellada que se proporciona a los trabajadores se identificarán adecuadamente para eliminar la posibilidad de beber de un recipiente o botella de compañeros de trabajo.

**Procedimientos para acceder a la sombra incluye, de forma enunciativa pero no limitativa, lo siguiente**:

Si las tareas laborales requieren que los empleados trabajen al aire libre para completar las tareas, se puede consultar lo siguiente cuando sea necesario. Siempre debe estar disponible el acceso a la sombra, a un entorno ambiental fresco, así como a agua fresca, pura y adecuadamente fría. Si surgen circunstancias que requieran de actividad al aire libre durante un período prolongado de tiempo, resultará en las siguientes disposiciones:

* Se abrirán y colocarán estructuras sombreadas, lo más cerca posible de los trabajadores, cuando la temperatura sea igual o exceda los 80 grados Fahrenheit. Cuando la temperatura sea de menos de 80 grados Fahrenheit, se proveerá rápidamente acceso a la sombra, si lo solicita un empleado.
  + Nota: La parte interior de un vehículo no puede utilizarse para proveer sombra, a menos que el vehículo esté climatizado y el aire acondicionado esté prendido.
* Habrá suficientes estructuras de sombra disponibles en el sitio, para acomodar a todos los empleados que se encuentren en ese descanso en cualquier momento. Durante los períodos de comida, habrá suficiente sombra para todos los empleados que elijan permanecer en el área general de trabajo o en áreas designadas para períodos de recuperación y descanso. (Los empleadores pueden rotar a los empleados dentro y fuera de los períodos de comida, como con los períodos de recuperación y descanso).
* Diariamente, se informará a los trabajadores sobre la ubicación de las estructuras de sombra y se los alentará a descansar en la sombra durante cinco minutos. Un empleado que tome un descanso preventivo de enfriamiento será monitoreado y se le preguntará si está experimentando síntomas de enfermedad por el calor y, en ningún caso, se le ordenará que vuelva a trabajar hasta que los signos o síntomas de la enfermedad por calor hayan disminuido. (Consulte también la sección sobre Respuesta de emergencia para obtener información adicional).
* Las estructuras de sombra se reubicarán para seguir a la tripulación y se colocarán lo más cerca posible de los empleados, de modo que se proporcione acceso a la sombra en todo momento. Todos los empleados en un período de recuperación, descanso o comida tendrán acceso completo a la sombra para que puedan sentarse en una postura normal sin tener que estar en contacto físico entre ellos.
* En situaciones donde se usan árboles u otra vegetación para proporcionar sombra (como en huertos), se evaluará el grosor y la forma del área sombreada, antes de asumir que se está proyectando suficiente sombra para proteger a los empleados.
* En situaciones donde no es seguro o factible proporcionar acceso a la sombra (por ejemplo, durante vientos fuertes), se tomará nota de estas condiciones inseguras o inviables, y de los pasos que se tomarán para proporcionar sombra a pedido.
* Para los empleadores no agrícolas, en situaciones en las que no es seguro o factible proporcionar sombra (equipo móvil y riesgos de vehículos, vientos fuertes, etc.), se tomará nota de estas condiciones inseguras o inviables, y de los pasos que seguirán tomar medidas de enfriamiento alternativas, pero con una protección equivalente a la sombra.

**Procedimientos para monitorear el clima (incluye en forma enunciativa pero no limitativa)**:

* Se capacitará e instruirá al supervisor para que verifique por adelantado el pronóstico extendido del tiempo. Los pronósticos del tiempo pueden verificarse con la ayuda del Internet (http://www.nws.noaa.gov) o llamando a los números telefónicos del National Weather Service (Servicio Nacional de Pronóstico del Clima) (vea los siguientes números de CA), o chequeando la red televisiva del canal de meteorología. Se planeará por adelantado la programación de trabajo, tomando en consideración si se esperan altas temperaturas o una ola de calor. El tipo de planificación por adelantado debe llevarse a cabo durante todo el verano.
* Los siguientes son números de teléfono para acceder a la información del Servicio Meteorológico Nacional:

**CALIFORNIA Dial-A-Forecast (Marque para obtener el pronóstico de California)**

Eureka 707-443-7062 Sacramento 916-979-3051

Hanford 559-584-8047 San Diego 619-297-2107 (#1)

Los Ángeles 805-988-6610 (#1) San Francisco 831-656-1725 (#1)

* Antes de cada día de trabajo, se revisará la temperatura y humedad pronosticadas para el lugar de trabajo y se compararán con el índice de calor del Servicio Nacional de Meteorología para evaluar el nivel de riesgo para las enfermedades causadas por el calor. Se tomará la determinación de si los trabajadores estarán o no expuestos a una temperatura y humedad caracterizadas ya sea como “precaución extrema” o “peligro extremo” de contraer enfermedades causadas por el calor. Es importante notar que la temperatura en las que estas advertencias ocurren debe bajarse tanto como 15 grados si los trabajadores bajo consideración están bajo la luz directa del sol.
* Antes de cada día de trabajo, el supervisor monitorizará el tiempo (utilizando <http://www.nws.noaa.gov> o con la ayuda de un termómetro simple, disponible en la mayoría de las ferreterías), en el lugar de trabajo. (Es posible que también se utilice un smartphone u otra aplicación similar que refleje las condiciones de temperatura/ambientales.) Se tomará en consideración esta información crucial sobre el tiempo para determinar cuándo será necesario realizar modificaciones al programa de trabajo (tales como dejar de trabajar temprano, reprogramar el trabajo, trabajar a la noche o durante las horas más frescas del día, aumentar la cantidad de agua y pausas para descansar, etc.).
* Se utilizará un termómetro en el lugar de trabajo para observar si ocurren aumentos repentinos en la temperatura y asegurarse de que, una vez que la temperatura exceda los 80 grados Fahrenheit, se abran las estructuras sombreadas y se pongan a disposición de los trabajadores. Además, cuando la temperatura sea igual o exceda los 95 grados Fahrenheit, se implementarán medidas preventivas adicionales tales como los procedimientos de alta temperatura.

**Los procedimientos para manejar una ola de calor incluyen, entre otros, los siguientes:**

Para los propósitos de esta sección solamente, "ola de calor" significa cualquier día en el que la temperatura alta prevista para el día será de al menos 80 grados Fahrenheit y al menos diez grados Fahrenheit más alta que la temperatura diaria alta promedio en los cinco días anteriores.

* Durante una ola de calor o pico de calor, se puede considerar la modificación del día de trabajo, en donde sea posible acortar o reprogramar el día de trabajo (por ejemplo, que se realice a la noche o durante horas más frescas).
* Durante una ola de calor o pico de calor, y antes de comenzar a trabajar, se llevarán a cabo reuniones informales para revisar los procedimientos de prevención de las enfermedades causadas por el calor de la empresa, el pronóstico de tiempo y la respuesta de emergencia. Además, si no es posible realizar modificaciones al programa, se les proveerá a los trabajadores una mayor cantidad de agua y pausas para descansar, y se los observará atentamente para ver si tienen señales y síntomas de enfermedades causadas por el calor.
* Se le asignará a cada empleado un “compañero” para estar pendiente de señales y síntomas de enfermedades causadas por el calor y asegurarse de que se inicien los procedimientos de emergencia, cuando alguien exhiba posibles señales o síntomas de enfermedades causadas por el calor.

**Procedimientos de alta temperatura (incluyen de forma enunciativa pero no limitativa)**:

**Los procedimientos de altas temperaturas son medidas preventivas adicionales que nuestra empresa utilizará cuando la temperatura sea igual o exceda los 95 grados Fahrenheit**

* Se mantendrá una comunicación efectiva por voz, observación directa (aplicable para equipos de trabajo de 20 o menos), sistema obligatorio de compañeros o medios electrónicos, para que los empleados en el lugar de trabajo puedan contactar a un Supervisor cuando sea necesario. Si el Supervisor no puede estar cerca de los trabajadores (para observarlos o comunicarse con ellos), entonces se puede usar un dispositivo electrónico, como un teléfono celular o un dispositivo de mensajes de texto, si la recepción en el área es confiable.
* Se mantendrá una comunicación frecuente con los empleados que trabajan solos o en grupos más pequeños (vigílelos por teléfono o radio bidireccional), para estar al pendiente de posibles síntomas de enfermedades causadas por el calor. Se contactará a los empleados con regularidad y con la mayor frecuencia posible durante todo el día, ya que un empleado en apuros puede no ser capaz de pedir ayuda por su cuenta.
* La comunicación efectiva y la observación directa de alerta y / o signos y síntomas de enfermedad por calor se llevarán a cabo con frecuencia. Cuando el Supervisor no está disponible, se debe asignar una persona responsable designada para buscar signos y síntomas de enfermedad por calor. Si un Supervisor, un observador designado o cualquier empleado informan cualquier signo o síntoma de enfermedad por calor en cualquier empleado, el Supervisor o la persona designada tomarán medidas inmediatas de acuerdo con la gravedad de la enfermedad (ver Procedimientos de respuesta a emergencias).
* A los empleados se les recordará constantemente a lo largo del turno de trabajo que tomen mucha agua y tomen un descanso preventivo para descansar cuando sea necesario.

Además de los Procedimientos para altas temperaturas enumerados anteriormente, los siguientes Procedimientos para altas temperaturas se aplican solo a los sitios de trabajo agrícola.

* Cuando la temperatura es igual o superior a 95 grados, los empleados recibirán un "período de descanso preventivo de enfriamiento" de 10 minutos cada 2 horas. (Durante las primeras 8 horas de un turno, los períodos de enfriamiento pueden proporcionarse al mismo tiempo que los períodos de descanso ya requeridos por la Orden No. 14 de la Comisión de Bienestar Industrial).
* Los empleados que trabajen más de 8 horas recibirán un período de descanso adicional de 10 minutos cada 2 horas. (Por ejemplo, si el turno se extiende más allá de las 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 las 10 horas, se requiere otro y el final de la décima hora, y así sucesivamente.)
* Se requerirá que todos los empleados tomen los períodos de descanso de enfriamiento y no basta con ofrecer la oportunidad de un descanso.
* Una vez que la temperatura sea igual o superior a 95 grados, se mantendrán registros que documenten el hecho de que se proporcionan y toman períodos obligatorios de descanso de enfriamiento.

**Procedimientos para la aclimatación (incluyen de forma enunciativa pero no limitativa)**:

La aclimatación es el cambio fisiológico temporal y gradual en el cuerpo que ocurre cuando un gran calor inducido de forma ecológica, al cual el cuerpo está acostumbrado, es excedido de manera significativa y repentina por cambios medioambientales. En términos más comunes, el cuerpo necesita tiempo para adaptarse cuando las temperaturas se elevan repentinamente, y un empleado corre el riesgo de una enfermedad causada por el calor si no toma las cosas con calma cuando lo afecte una ola de calor o cuando empiece un nuevo trabajo que exponga al empleado al calor, para lo cual el cuerpo del empleado todavía no se ha adaptado.

La aclimatación inadecuada puede ser significativamente más peligrosa en condiciones de mucho calor y estrés físico. Los empleadores son responsables por las condiciones de trabajo de sus empleados y deben actuar eficazmente cuando las condiciones resulten en una exposición repentina al calor, a la que sus empleados no están acostumbrados.

* Se monitorizará el clima diariamente. El supervisor estará atento para detectar repentinas olas de calor o aumentos en las temperaturas, a las que los empleados no han sido expuestos durante varias semanas o más.
* **Durante una ola de calor o un pico de calor, es posible que se acorte un día de trabajo (por ejemplo, a mediodía), se vuelva a programar (por ejemplo, se realice a la noche o durante horas más frescas) o, si es de alguna manera posible, se suspenda el día.**
* Para los nuevos empleados, se disminuirá la intensidad del trabajo durante un período de adaptación de dos semanas (tal como programando un trabajo de ritmo más lento y menos exigente físicamente durante las partes calurosas del día y las actividades laborales más pesadas durante las partes más frescas del día (las primeras horas del día o la tarde)). Se documentarán las medidas tomadas para disminuir la intensidad de la carga de trabajo para los nuevos empleados.
* El supervisor será extra vigilante con los nuevos empleados y se mantendrá alerta para detectar la presencia de los síntomas relacionados con el calor.
* Se les asignará un “compañero” o colega experimentado a los nuevos empleados, para que se observen atentamente entre sí, a fin de detectar incomodidad o síntomas de enfermedades causadas por el calor.
* Durante una ola de calor (definida como de por lo menos 80 grados), se observará atentamente (o se mantendrá una comunicación frecuente por teléfono o radio) a todos los empleados, prestando atención a los posibles síntomas de enfermedades causadas por el calor.
* Se capacitará a los empleados y supervisores en la importancia de la aclimatación, cómo se desarrolla y cómo se la aborda con los procedimientos de la empresa.

**Procedimientos para respuestas de** **emergencia (incluyen de forma enunciativa pero no limitativa)**:

* Antes de asignar un equipo a un lugar de trabajo en particular, se les proveerá a los trabajadores y al capataz un mapa del lugar, junto con instrucciones claras y precisas (tales como nombres de calles o carreteras, distinguiendo características y distancias para carreteras importantes), a fin de evitar un retraso de los servicios médicos de emergencia.
* Antes de asignar un equipo a un lugar de trabajo en particular, si es necesario, se realizarán esfuerzos para asegurar que una persona calificada, capacitada y equipada de manera apropiada, esté disponible en el lugar para proveer primeros auxilios.
* Antes del comienzo del turno, se determinará si está presente o no una barrera lingüística en el lugar y se tomarán medidas (tales como asignar la responsabilidad de llamar a servicios médicos de emergencia al capataz o un trabajador que hable inglés), para asegurarse de que se pueda llamar inmediatamente a los servicios médicos de emergencia en caso de una emergencia.
* Todos los capataces y supervisores llevarán teléfonos celulares u otros medios de comunicación para garantizar que se pueda llamar a los servicios médicos de emergencia. Se realizarán verificaciones para garantizar que estos dispositivos electrónicos funcionen antes de cada turno.
* Cuando un empleado muestra síntomas de una posible enfermedad por calor, se tomarán medidas de inmediato para mantener al empleado afectado fresco y cómodo una vez que se haya llamado a los servicios de emergencia para reducir la progresión a una enfermedad más grave).
* En ninguna circunstancia se dejará al empleado afectado desatendido o se le permitirá conducir hasta el hospital, la clínica o el hogar.
* En ubicaciones remotas como granjas rurales, lotes o áreas no desarrolladas, el Supervisor designará a un empleado o empleados para que se dirijan físicamente a la carretera o carretera más cercana donde los respondedores de emergencia puedan verlos. Si se reduce la luz del día, los empleados designados recibirán un chaleco reflectante o linternas para dirigir al personal de emergencia a la ubicación del sitio de trabajo, que puede no ser visible desde la carretera o carretera.
* Durante una ola de calor o temperaturas altas, se recordará a los trabajadores y se les alentará a informar de inmediato a su Supervisor sobre cualquier signo o síntoma que estén experimentando.
* La capacitación de empleados y supervisores incluirá cada detalle de estos procedimientos de emergencia escritos.

**Manejo de un empleado enfermo emergencia (incluyen de forma enunciativa pero no limitativa):**

* **Cuando un empleado exhiba posibles señales o síntomas de una enfermedad causada por el calor, se contactará a Seguridad, para que un asistente capacitado de primeros auxilios o un supervisor chequee al empleado enfermo y determine si descansar a la sombra y beber agua fresca será suficiente, o si será necesario llamar a proveedores de servicio de emergencia.** ¡No se dejará solo a un trabajador enfermo, a la sombra, ya que él o ella puede empeorarse!
* Cuando un empleado exhiba posibles señales o síntomas de una enfermedad causada por el calor, y no esté disponible ningún asistente capacitado de primeros auxilios o supervisor en el lugar, se llamará a proveedores de servicios de emergencia.
* **Se llamará a los proveedores de servicios de emergencia de inmediato si un empleado muestra signos o síntomas de enfermedad por calor (por ejemplo, disminución del nivel de conciencia, tambaleo, vómitos, desorientación, comportamiento irracional, habla incoherente, convulsiones, cara roja y caliente), no se ve bien o no mejora después de beber agua fría y descansar a la sombra. Mientras la ambulancia está en camino, se iniciarán los primeros auxilios (enfríe al trabajador: coloque al trabajador a la sombra, quite el exceso de ropa, coloque una compresa de hielo en el área de las axilas y la ingle y ventile a la víctima).** ¡No permita que un trabajador enfermo abandone el sitio, ya que puede perderse o morir antes de llegar a un hospital!
* Si un empleado no se ve bien y muestra signos o síntomas de enfermedad por calor severo (por ejemplo, disminución del nivel de conciencia, tambaleo, vómitos, desorientación, comportamiento irracional, habla incoherente, convulsiones, cara roja y caliente), y el lugar de trabajo se encuentra más a menos de 20 minutos de un hospital, llame a los proveedores de servicios de emergencia, comunique los signos y síntomas de la víctima y solicite ambulancia aérea.

**Procedimientos para la capacitación de empleados y de los supervisores (incluye de forma enunciativa pero no limitativa)**:

Para que sea eficaz, la capacitación debe ser entendida por los empleados y dada en un idioma que los empleados entiendan. Todos los empleadores deben mantener registros de la capacitación que muestren la fecha de la capacitación, quién realizó la capacitación, quién asistió a la capacitación y los temas cubiertos.

* Se capacitará a los supervisores antes de que se les asigne supervisar a otros trabajadores. La capacitación incluirá los procedimientos, por escrito, de nuestra empresa y los pasos que seguirán los supervisores cuando los empleados exhiban síntomas típicos de las enfermedades causadas por el calor.
* Se capacitará a los supervisores en cómo informarse sobre el clima en el lugar de trabajo (monitorizando altas temperaturas pronosticadas y utilizando periódicamente un termómetro). Se instruirá a los supervisores sobre cómo se utilizará la información sobre el tiempo para modificar los programas de trabajo, aumentar la cantidad de agua y las pausas de descanso o, si es necesario, interrumpir el trabajo antes.
* Se capacitará a todos los empleados y supervisores antes de trabajar al aire libre. La capacitación incluirá los procedimientos de prevención, por escrito, de las enfermedades causadas por el calor, las responsabilidades del empleador y los derechos del empleado, sin temor a la represalia, y las respuestas apropiadas de primeros auxilios y de emergencia.
* Se capacitará a los empleados en los pasos a seguir para ponerse en contacto con Seguridad o Supervisión, que se comunicará con los servicios médicos de emergencia (según sea apropiado), incluyendo cómo procederán cuando haya trabajadores que no hablen inglés, cómo se proveerán instrucciones claras y precisas al lugar y la importancia de hacer contacto visual con los encargados de la respuesta médica en la calle o punto de referencia más cercano, para dirigirlos al lugar de trabajo.
* Cuando la temperatura exceda los 75 grados Fahrenheit, se llevarán a cabo breves reuniones ‘informales’ para revisar el pronóstico meteorológico, reforzar la prevención de enfermedades causadas por el calor con otros trabajadores, proveer recordatorios de beber agua frecuentemente, informarles que la sombra puede estar disponible, si se solicita, y recordarles que deben estar atentos a las señales y síntomas de las enfermedades causadas por el calor.
* Se les asignará a los nuevos empleados un “compañero” o colega experimentado para asegurarse de que entiendan la capacitación y sigan los procedimientos de la empresa.

**Procedimientos para la capacitación de empleados y supervisión (incluye, entre otros, los siguientes):**

Para que sea eficaz, la capacitación debe ser entendida por los empleados y dada en un idioma que los empleados entiendan. Todos los empleadores deben mantener registros de la capacitación que muestren la fecha de la capacitación, quién realizó la capacitación, quién asistió a la capacitación y los temas cubiertos.

* Los supervisores recibirán capacitación antes de ser asignados para supervisar a otros trabajadores. La capacitación incluirá los procedimientos escritos de SU EMPRESA y los pasos que los Supervisores seguirán cuando los empleados presenten síntomas consistentes con enfermedad por 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 esta norma sin represalias.
* Los supervisores recibirán capacitación en primeros auxilios apropiados y / o respuestas de emergencia a diferentes tipos de enfermedades causadas por el calor, y, además, la enfermedad por calor puede progresar rápidamente desde síntomas y signos leves hasta enfermedades graves y potencialmente mortales.
* Los supervisores recibirán capacitación sobre cómo hacer un seguimiento del clima en el lugar de trabajo (mediante el monitoreo de temperaturas máximas previstas y periódicamente utilizando un termómetro). Los supervisores recibirán instrucciones sobre: ​​cómo se utilizará la información meteorológica para modificar los horarios de trabajo, aumentar el número de descansos para tomar agua y descansar, o cesar el trabajo temprano si es necesario.
* Todos los empleados y supervisores recibirán capacitación antes de trabajar afuera. La capacitación incluirá todos los aspectos de la implementación de un plan efectivo de prevención de enfermedades por calor; proporcionar suficiente agua, acceso a la sombra, procedimientos de alta temperatura, procedimientos de respuesta a emergencias y aclimatación contenidos en los procedimientos de prevención escritos de la compañía.
* Los empleados recibirán capacitación sobre los pasos que se seguirán para comunicarse con los servicios médicos de emergencia, incluida la forma en que deben proceder cuando haya trabajadores que no hablen inglés, cómo se proporcionarán instrucciones claras y precisas para llegar al sitio, y la importancia de hacer visual póngase en contacto con los servicios de emergencia en la carretera o punto de referencia más cercano para dirigirlos a su lugar de trabajo.
* Cuando se espera que la temperatura supere los 80 grados Fahrenheit, se llevarán a cabo reuniones breves de 'portón trasero' para revisar el informe meteorológico, para reforzar la prevención de enfermedades por calor con todos los trabajadores, para recordarles que beban agua con frecuencia, para informarles que se puede hacer sombra disponible a pedido y para recordarles que estén atentos a los signos y síntomas de la enfermedad por calor.
* A los nuevos empleados se les asignará un "compañero" o un compañero de trabajo experimentado para asegurarse de que entiendan la capacitación y sigan los procedimientos de la compañía.

1. Niveles de capacitación

Se brindará capacitación a los empleados que trabajen en tareas laborales donde existan factores de riesgo ambiental para enfermedades causadas por el calor, y capacitación para sus respectivos Supervisores.

1. Supervisores de empleados afectados

Los supervisores o sus designados recibirán capacitación sobre los siguientes temas antes de ser asignados para supervisar a los empleados al aire libre:

* + - 1. Información como se detalla anteriormente en los requisitos de capacitación de los empleados.
      2. Procedimientos que el Supervisor deberá seguir para implementar las disposiciones de este programa.
      3. Procedimientos que el Supervisor deberá seguir cuando un empleado presente síntomas consistentes con posibles enfermedades por calor, incluidos los procedimientos de respuesta de emergencia.

1. EMPLEADOS

Todos los empleados que trabajen en tareas laborales donde existan factores de riesgo ambiental para enfermedades causadas por el calor recibirán instrucciones antes de ser asignados a tareas laborales. Los temas de capacitación incluirán lo siguiente:

* + - 1. Factores de riesgo ambiental y personal para enfermedades por calor.
      2. Procedimientos para identificar, evaluar y controlar las exposiciones a los factores de riesgo ambientales y personales de enfermedad por calor.
      3. Los empleados que experimentan sudoración excesiva requieren un consumo frecuente de pequeñas cantidades de agua, hasta 4 tazas por hora cuando trabajan en condiciones extremas de calor.
      4. Importancia de la aclimatación.
      5. Diferentes tipos, signos y síntomas de enfermedad por calor.
      6. Importancia de reportar inmediatamente los síntomas o signos de enfermedad por calor en sí mismos o en los compañeros de trabajo a su Supervisor.
      7. Procedimientos para responder a los síntomas de posibles enfermedades causadas por el calor, incluida la forma en que se contactarán y proporcionarán servicios médicos de emergencia, en caso de que sean necesarios.

**Auditorias del Programa**

1. Responsabilidad

Los supervisores y el gerente del proyecto realizarán auditorías del programa de prevención de enfermedades por calor.

1. Frecuencia

Las auditorías del Programa de Prevención de Enfermedades por Calor se realizarán anualmente.

C. Contenido

* + - 1. La auditoría revisará el programa para asegurar que los procedimientos de prevención de enfermedades por calor estén en su lugar y se sigan adecuadamente.
      2. El proceso de auditoría y los hallazgos deberán documentarse.

**Registros**

Todos los registros de capacitación, auditoría y otros registros preparados en asociación con el Programa de Prevención de Enfermedades por Calor se gestionarán de acuerdo con los requisitos del Programa de Prevención de Lesiones y Enfermedades de SU EMPRESA.

**Conocimiento de primeros auxilios y de lo que se debe hacer en caso de enfermedades por calor:**

La siguiente tabla ayuda a los empleados a reconocer los tipos principales de las enfermedades relacionadas con el calor, sus síntomas y el tratamiento apropiado para reducir los efectos de la enfermedad relacionada con el calor.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Estado | Síntomas | Tratamiento |
| Salpullido por calor | * Irritación de la piel * Grupos de granitos rojos o pequeñas ampollas | * Descanse frecuentemente en áreas frescas. * Báñese con regularidad. * Mantenga el área afectada seca. |
| Quemadura solar | * Piel adolorida y enrojecida | * Evite la exposición solar repetida. * Báñese con agua fresca. * Aplique compresas frías. * Aplique loción humectante. * Obtenga asistencia médica si tiene fiebre, ampollas o dolor intenso. |
| Calambres de calor | * Espasmos musculares en los brazos, piernas o abdomen | * Traslade a la persona a un lugar más fresco. * Estire el músculo para aliviar el calambre. * Dele agua fresca o líquidos con electrolitos para tomar. * Obtenga atención médica si los calambres no se alivian en una hora. |
| Agotamiento por calor | * Dolores de cabeza * Torpeza * Mareos / aturdimiento / desmayos * Debilidad / agotamiento * Sudoración extrema / piel fría al tacto / húmeda * Irritabilidad / confusión * Náuseas / vómitos * Palidez * Pulso acelerado * Respiración poco profunda | * Traslade a la persona a un lugar más fresco (no la deje sola). * Afloje y quite las ropas pesadas que limiten el enfriamiento por evaporación. * Si la persona está consciente, proporciónele pequeñas cantidades de agua fresca para tomar. * Abanique a la persona, rocíela con agua fresca o aplique un paño mojado sobre la piel para aumentar el enfriamiento por evaporación. * Llame al 911 si no se siente mejor en unos pocos minutos. |
| Golpe de calor | * Puede o no haber sudoración * Piel enrojecida, caliente, seca * Comportamiento extraño * Confusión mental o pérdida de la consciencia * Respiración acelerada / jadeo * Pulso rápido, débil * Convulsiones o ataques * Inconsciencia | * Llame al 911 * Traslade a la persona a un lugar más fresco (no la deje sola). * Refresque rápidamente al trabajador. * Afloje y quite las ropas pesadas que limiten el enfriamiento por evaporación. * Abanique a la persona, rocíela con agua fresca o aplique un paño mojado sobre la piel para aumentar el enfriamiento por evaporación. |