

## Requisitos clave: Normas temporales de emergencia de Oregon OSHA para la prevención de enfermedades causadas por el calor



Departamento de Servicios para Consumidores y Negocios

El 8 de julio de 2021, Oregon adoptó dos normas temporales de emergencia: 437-002-0155 y 437-004-1130, según las instrucciones de la gobernadora de Oregon, Kate Brown, para proteger a los trabajadores contra las enfermedades relacionadas con el calor.

Los requisitos clave de las normas son idénticas y se aplican a cualquier planta de trabajo donde el calor extremo causado por el tiempo pueda exponer a los trabajadores a enfermedades relacionadas con el calor: afecciones resultantes de la incapacidad del cuerpo para hacer frente a una carga de calor en particular; 437-004-1130 se aplica a los lugares de trabajo agrícolas y 437-002-0155 se aplica a todos los demás lugares de trabajo.

Los requisitos clave se basan en un conjunto de números llamado índice de calor, a veces llamado temperatura aparente, publicado por el Servicio Meteorológico Nacional de la Administración Nacional Oceánica y Atmosférica. Existe una relación directa entre la temperatura del aire y la humedad relativa; el índice de calor indica cómo se siente el cuerpo humano con la temperatura cuando se combinan la humedad relativa y la temperatura del aire.

Las normas de Oregon OSHA para prevenir enfermedades causadas por el calor se aplican a los lugares de trabajo cuando un empleado está trabajando y el índice de calor es igual o superior a 80 grados Fahrenheit. Se aplican más

requisitos (consulte las Prácticas de altas temperaturas y planes médicos de emergencia, a continuación) cuando el índice de calor supera los 90 grados Fahrenheit.

### REQUISITOS CLAVE

#### Acceso a la sombra

Establezca una o más áreas de sombra cuando el índice de calor sea igual o superior a 80 grados Fahrenheit. La sombra puede estar proporcionada por cualquier medio artificial o natural que no exponga a los empleados a condiciones insalubres o inseguras y que no impida o evite el acceso o uso.

#### La sombra debe:

- Ser abierta al aire libre o tener ventilación mecánica para refrigerarse.



- Estar ubicada en forma tal que quede cerca y sea práctica para las áreas en donde los empleados están trabajando.
- Tener lugar suficiente para al menos la cantidad de empleados en períodos de recuperación, reposo o comida para que tengan espacio para sentarse.

Cuando el acceso de un empleado a la sombra no es factible en una situación particular, por ejemplo - durante vientos fuertes o cuando un empleado está caminando a través de un campo, el empleador debe identificar e implementar medidas de enfriamiento que brinden protección equivalente a la sombra.

## Agua potable

Los empleadores deben asegurarse de que los empleados tengan un suministro adecuado de agua potable en todo momento y sin costo cuando el índice de calor sea de 80 grados Fahrenheit o más.

- Debe haber suficiente agua potable disponible para que cada empleado pueda consumir 32 onzas por hora.
- El agua potable debe estar fresca (66 a 77 grados Fahrenheit) o fría (35 a 65 grados Fahrenheit).
- El agua potable embotellada como un producto para

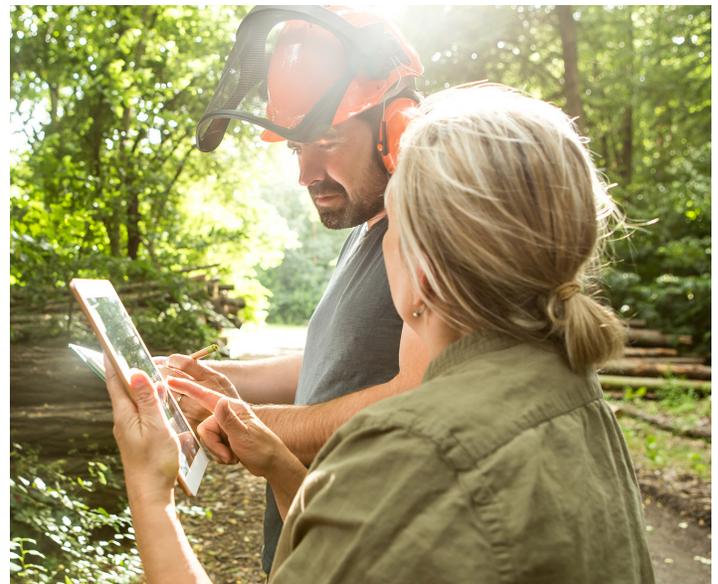
el consumidor y las bebidas con electrolitos que no contengan cafeína, por ejemplo, bebidas deportivas, son sustitutos aceptables, pero no deben reemplazar por completo el agua requerida.

Los empleadores no están obligados a suministrar la cantidad total de agua potable a los empleados al comienzo de un turno; los empleadores pueden comenzar el turno con cantidades más pequeñas de agua si tienen un procedimiento que garantice que se reemplazará el agua consumida durante el turno.

## Entrenamiento de empleados y supervisores

Para el 1 de agosto de 2021, los empleadores deben asegurarse de que todos los empleados, incluidos los empleados nuevos, los supervisores y no supervisores, hayan recibido capacitación sobre los siguientes temas, en un lenguaje que puedan comprender fácilmente, antes de comenzar a trabajar en los sitios donde el índice de calor será de 80 grados Fahrenheit o más:

- El entorno y los factores de riesgo personales por enfermedades por el calor, como la carga adicional del calor causada por el esfuerzo, la indumentaria y el equipo de protección personal.



- Los procedimientos para cumplir con los requisitos de este estándar, incluso la responsabilidad del empleador de proporcionar agua, información sobre el índice de calor diario, sombra, descansos para refrescarse, cómo informar los síntomas de la enfermedad por calor y acceso a primeros auxilios, como así también el derecho de los empleados a ejercer sus derechos conforme a este estándar sin miedo a recibir represalias.
- Cómo adaptarse a trabajar en un entorno caluroso.
- La importancia de que los empleados informen inmediatamente síntomas o signos de enfermedad por el calor que presenten ellos o sus compañeros de trabajo.
- Los efectos de factores no relacionados con el trabajo, como medicamentos, alcohol y obesidad, en la tolerancia para el esfuerzo por el calor en la planta de trabajo.
- Los principales tipos de enfermedades relacionadas con el calor (calambres por calor, agotamiento por calor, síncope por calor e insolación) y sus signos y síntomas.

### Prácticas para altas temperaturas

Cuando el índice de calor excede los 90 grados Fahrenheit, los empleadores deben implementar las siguientes prácticas adicionales de calor alto:

- Asegurarse de que se mantenga una comunicación efectiva por voz, observación o medios electrónicos para que los



empleados que trabajan en el sitio puedan comunicarse con un supervisor cuando sea necesario. Se pueden usar los teléfonos celulares y los mensajes de texto para este propósito solo si la recepción en el área es confiable.

- Asegurarse de que los empleados sean controlados para detectar signos de enfermedad por calor y si es necesaria atención médica, utilizando uno o más de los siguientes procedimientos:
  - Comunicación regular con los empleados que trabajan solos: por radio, teléfono celular u otros medios alternativos.
  - Un sistema obligatorio de compañeros.
  - Otros medios de observación o comunicación igualmente eficaces.
- Designar y equipar a uno o más empleados en cada sitio para que puedan llamar a los servicios médicos de emergencia.
- Permitir que otros empleados llamen a los servicios de emergencia cuando los empleados designados no estén disponibles de inmediato.
- Asegurarse de que cada empleado tome un mínimo de 10 minutos de reposo preventivo para refrescarse en la sombra al menos cada dos horas, independientemente de la duración del turno.
  - El reposo puede realizarse junto con cualquier otra comida o período de descanso requerido por la política, regla o ley si el momento del descanso coincide con el período de comida o descanso requerido.
  - El reposo preventivo de enfriamiento es una asignación de trabajo y los empleados deben ser compensados en consecuencia.

## Plan médico de emergencia

Cuando la temperatura ambiente en un sitio excede el índice de calor de 90 grados Fahrenheit, los empleadores deben implementar un plan médico de emergencia que cumpla con 437-002-0161, asistencia médica y primeros auxilios, y deben incluir procedimientos para:

- Responder a los signos y síntomas de los empleados de una posible enfermedad por calor, incluido el uso de primeros auxilios y cómo se proporcionarán los servicios médicos de emergencia. Si un supervisor observa o un empleado informa signos o síntomas de enfermedad por calor, el supervisor debe tomar medidas inmediatas adecuadas a la gravedad de la enfermedad.
- Si un supervisor observa signos o un empleado informa síntomas de enfermedad por calor, el empleado debe ser relevado de su trabajo y se debe suministrar de un medio para reducir la temperatura corporal.
- Si los signos o síntomas indican una enfermedad grave por el calor, como disminución del conocimiento, tambaleo, vómitos, desorientación, conducta irracional o convulsiones, implemente de inmediato los procedimientos de respuesta de emergencia.

- Un empleado que presente signos o síntomas de enfermedad por calor debe ser controlado y no debe quedar solo ni ser enviado a su hogar sin que se le suministren primeros auxilios en el lugar o sin haber recibido los servicios médicos de emergencia.
- Ponerse en contacto con los servicios médicos de emergencia y, si así lo indican los profesionales médicos, transportar a los empleados a un lugar donde puedan ser contactados por un proveedor de servicios médicos de emergencia.
- Asegurarse de que se proporcionen instrucciones claras y precisas del sitio de trabajo a los servicios de emergencia para que puedan encontrar rápidamente al trabajador afectado.

## Aclimatación

Los empleadores deben desarrollar prácticas de aclimatación efectivas que permitan a los empleados adaptarse gradualmente al trabajo en sitios donde la temperatura ambiente excede el índice de calor de 90 grados Fahrenheit.

La mayoría de los recursos relacionados con el calor pueden encontrarse en: [osha.oregon.gov/Pages/topics/heat-stress](https://osha.oregon.gov/Pages/topics/heat-stress)

