A picture containing text, sign, dark, night sky

Description automatically generated

**Prevención de enfermedades por el calor**

OAR 437-002-0156

(Nombre de la compañía)

(Fecha)

S1189 SP | ©SAIF 03.25

Tabla de contenido

[Definiciones 3](#_Toc124338959)

[I. Resumen del plan y antecedentes 4](#_Toc124338960)

[1) Propósito y temas (ámbito) 4](#_Toc124338961)

[2) Señales, síntomas y factores de riesgos de enfermedades por calor 4](#_Toc124338962)

[3) Determinación del índice de calor 6](#_Toc124338963)

[4) Individuos con responsabilidades 7](#_Toc124338964)

[II. Procedimientos y requisitos cuando el índice de calor es 80 grados˚F o más 7](#_Toc124338965)

[1) Acceso a sombra 7](#_Toc124338966)

[2) Agua potable 8](#_Toc124338967)

[3) Procedimientos de aclimatación 8](#_Toc124338968)

[Tabla 1: Plan de aclimatación para trabajadores nuevos 9](#_Toc124338969)

[Tabla 2: Plan de aclimatación para trabajadores actuales 9](#_Toc124338970)

[4) Entrenamiento 10](#_Toc124338971)

[III. Procedimientos y requisitos cuando el índice de calor es 90 grados ˚F o más 10](#_Toc124338972)

[1) Comunicación adicional 10](#_Toc124338973)

[2) Autorización para activar servicios de emergencia 11](#_Toc124338974)

[3) Procedimientos para descansos 11](#_Toc124338975)

[Apéndice A - Plan de emergencia médica 13](#_Toc124338976)

[Información básica 13](#_Toc124338977)

[Responder a señales de enfermedad por calor 13](#_Toc124338978)

[Apéndice B - opciones de horario de descansos 14](#_Toc124338979)

[Opción A - horario de descansos auto diseñado 14](#_Toc124338980)

[Opción B - horario de descansos de *NIOSH* para trabajadores con ropa normal 14](#_Toc124338981)

[Opción C - horario de descansos simplificado 15](#_Toc124338982)

[Apéndice C - Métodos de enfriamiento alternativos 16](#_Toc124338983)

Esta publicación ofrece información práctica sobre la seguridad y salud en el trabajo para ayudarte a crear un lugar de trabajo más seguro. No son consejos legales. SAIF ha puesto mucho de su parte para presentarte los reglamentos de OSHA de Oregon (Administración de seguridad y salud ocupacional (OR-OSHA)). Sin embargo, el cumplimiento de esos reglamentos sigue siendo tu responsabilidad. Deberías leer y entender todos los reglamentos pertinentes de OSHA (OR-OSHA) que se aplican a tu sito o sitios de trabajo. Deberías consultar con tu propio abogado con respecto al aspecto fiscal de los reglamentos de OSHA que pueden afectarte.

**Nota:** la información en esta publicación es urgente. No dependas de este documento si la fecha de publicación es más   
de 3 años. Por favor, visita nuestra sección “Desarrolla trabajo seguro y saludable” en nuestras páginas *web* [**saif.com/safetyandhealth**](http://www.saif.com/safetyandhealth) para conseguir una versión más reciente y que puedas imprimir. También encontrarás valiosa información sobre la seguridad diseñada para ayudar a tu negocio a prevenir lesiones y controlar gastos.

# Definiciones

**Aclimatación** - adaptación temporal del cuerpo para trabajar en el calor que ocurre lentamente cuando una persona está expuesta al calor. Los puntos máximos de aclimatación en la mayoría de las personas dentro de 7 a 14 días de trabajo regular es por lo menos 2 horas al día en el calor. Este tiempo se aplica a las personas en buena forma física sin condiciones médicas subyacentes (ocultas).

**Agua potable** - el agua potable que se puede beber y está fresca (66°F – 77°F) o fría   
(35°F – 65°F).

**Enfermedad por calor** - las condiciones médicas son causadas por la incapacidad del cuerpo de aguantar calor particular (por ejemplo: calambres por calor, agotamiento por calor, desmayo por calor, y golpe de calor o insolación).

**Sombra** - el bloqueo u obstrucción de los rayos solares directos es una sombra. Un indicador de bloque del sol no es suficiente cuando los objetos no crean una sombra sobre el área de protección contra el sol. La sombra no es suficiente cuando hay calor en el área de protección contra el sol y anula el propósito de la sombra. El propósito siendo enfriamiento del cuerpo. Por ejemplo, un auto bajo el sol no proporciona sombra aceptable a una persona dentro del auto, a menos que el auto esté encendido con el aire acondicionado activado. La sombra puede ser natural o artificial y no expone a los trabajadores a condiciones inseguras o dañinas, y no interfiere ni desalienta uso o acceso.

**Ambiente de temperatura controlada** – un lugar adentro donde la temperatura es controlada por un sistema mecánico de aire acondicionado.

**Lista de contacto**

(Escribe contactos claves dentro de tu organización que tengan responsabilidad de los elementos de este plan (por ejemplo: seguridad, operaciones, recursos humanos, etc.)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nombre** | **Título / Puesto** | **Correo electrónico** | **N° de teléfono** |
| *SAIF T. PAYES* | (Líder o mánager del programa de seguridad) | nombre@ABC.com | (555) 555-555 |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

# **I. Resumen del plan y antecedentes**

### Propósito y temas (ámbito)

Este ejemplo de Plan de prevención de enfermedades contiene procedimientos para implementar los requisitos mencionados en el reglamento (ley) de OSHA de Oregon sobre prevención de enfermedades por calor (OAR 437- 002-0156). El propósito de este plan es dirigir nuestros esfuerzos para prevenir y reducir los riesgos de nuestros trabajadores a enfermedades por calor o insolación. Este plan debe ser accesible a todos los miembros de la organización. Revisaremos el plan según sea necesario y lo actualizaremos cada año.

Los temas de este plan son para todos los miembros de la organización expuestos a entornos o ambientes laborales calurosos o calientes (más de 80 grados °F), dentro y afuera.

**Empleador:** borra las opciones que no se aplican a tu lugar de trabajo

Las operaciones excluidas de este programa, pero presentes en nuestro lugar de trabajo, incluyen:

* la exposición secundaria al calor de menos de 15 minutos durante un periodo de 60 minutos;
* la exposición al calor generada por el trabajo;
* las operaciones de emergencia directamente participando en la protección de vida o propiedad, o reparación o restauración de servicios esenciales;
* edificios y estructuras con ventilación mecánica que mantiene el índice de calor bajo 80 grados

Las operaciones excluidas parcialmente de este programa incluyen:

* los trabajadores con tareas “descansando” o “livianas” (lee *OAR 437-002-0156   
  Table 1.1 of Appendix A*) están exentos cuando el índice de calor es menos de 90 grados °F.
* las operaciones para combatir incendios forestales o silvestres están exentas del protocolo de aclimatación;
* los miembros de la organización que trabajan en el hogar (teletrabajan) cumplirán con todo el entrenamiento mencionado en este programa

### Señales, síntomas y factores de riesgos de enfermedades por calor

Las enfermedades relacionadas al calor son evitables; por lo tanto, es importante que la administración y trabajadores tengan conocimiento de las señales, síntomas, y factores de riesgo a enfermedades por calor y así reconocerlos y dar tratamiento a las personas que podrían ser afectadas.

**Señales y síntomas de enfermedades por calor:**

**Insolación o golpe de calor:** la insolación es una condición causada por el sobrecalentamiento de tu cuerpo. La insolación requiere tratamiento de emergencia. La insolación sin tratamiento puede convertirse en una condición mortal. Las señales y síntomas de insolación pueden incluir:

* Alta temperatura del cuerpo (103 grados °F o más);
* Pulso rápido;
* Convulsiones;
* Nausea;
* Piel caliente, rojiza y seca;
* Pronunciación mascullada (murmullo, susurro);
* Confusión;
* Desmayo.

**Agotamiento por calor:** el agotamiento por calor es una condición causada por el sobrecalentamiento de tu cuerpo y sin poder enfriarlo. Si no es tratado, el agotamiento por calor puede causar insolación o golpe de calor. Las señales y síntomas del agotamiento por calor pueden incluir:

* Temperatura del cuerpo elevada;
* Mucho sudor;
* Sed;
* Nausea;
* Dolor de cabeza;
* Reducción de micción;
* Irritabilidad;
* Fatiga.

**Calambres por calor:** los calambres por calor son una condición dolorosa de espasmos musculares causados por deshidratación y pérdida de electrólitos. Las señales y síntomas de los calambres por calor pueden incluir:

* Espasmos o dolores musculares normalmente en brazos, piernas y torso;
* Afecta generalmente a brazos, piernas, torso.

**Sarpullido por calor:** el sarpullido por calor sucede cuando el sudor queda atrapado entre de la piel y causa comezón y sarpullido incómodo. Las señales y síntomas del sarpullido por calor pueden incluir:

* Generalmente granos en la piel afectando cuello, pecho, pliegues de piel;
* Afecta generalmente cuello, pecho, pliegues de piel.

**Síncopa por calor:** la síncopa consiste en desmayo o mareo causado por exposición al calor. Las señales y síntomas de la síncopa por calor pueden incluir:

* Mareo;
* Desmayo.

**Rabdomiólisis:** la rabdomiólisis es una condición médica urgente que sucede cuando hay descomposición del tejido muscular a causa de esfuerzo excesivo. La condición puede causar daños al hígado y hasta la muerte, si no se le da tratamiento inmediato. Las señales y síntomas de rabdomiólisis pueden incluir:

* Dolor muscular;
* Orina oscura;
* Debilidad;
* Reducción de micción.

**Factores de riesgos de enfermedades por calor:**

**Factores de riesgos personales:** los efectos del estrés por calor de individuos variarán según los varios factores de riesgos médicos o a la salud. Estos factores de riesgos pueden convertir a algunas personas más vulnerables a enfermedades por calor que a otras personas. Los factores de riesgos personales de enfermedad por calor incluyen:

* Obesidad;
* Diabetes;
* Presión sanguínea alta;
* Enfermedad coronaria;
* Medicamentos;
* Uso de alcohol o Drogas;
* Deshidratación;
* Forma física bien baja.

**Factores de riesgos ambientales:** el riesgo de desarrollar enfermedad por calor depende de las condiciones ambientales a los cuales los trabajadores se exponen. Los factores de riesgos ambientales de enfermedades por calor incluyen:

* Temperatura del aire;
* Humedad relativa;
* Fuentes de calor;
* Intensidad y duración del trabajo;
* Tipo de la ropa de trabajo y equipo de protección personal (PPE);
* Movimiento del aire.

### Determinación del índice de calor

La administración o gerencia medirá o determinará, de las siguientes maneras, el índice de calor (compuesto de temperatura y humedad) por lo menos a diario cuando el índice de calor en el área de trabajo es mayor de 80 grados oF:

* descarga la aplicación de nombre *OSHA NIOSH Heat Safety Tool (App)* y úsala para conseguir ambas cifras (temperatura y humedad) al igual que el pronóstico para el turno puedes encontrarla en la página de OSHA (*Heat Safety Tool | Occupational Safety and Health Administration* (*osha.gov*)). (<https://www.cdc.gov/niosh/topics/heatstress/heatapp.html>).

Para edificios o estructuras sin ventilación mecánica, la administración determinará el índice de calor usando un método de estos:

1. midiendo directamente temperatura y humedad a la misma hora y lugar cuando los trabajadores estén laborando y registrando los resultados en la aplicación (*App*). Toma en cuenta si la humedad interior es mayor que la exterior, la humedad interior se usará para calcular el índice de calor.
2. al usar la aplicación de NIOSH (*Heat Safety Tool App*) para determinar el índice de calor fuera de la estructura, puedes asumir que es igual dentro de la estructura.

Toma nota que la intención de determinar el índice de calor es para comunicarlo a los trabajadores e implementar los controles adecuados contra enfermedades por calor. Además, se les pide a los trabajadores bajar la aplicación de índice de calor en sus teléfonos inteligentes para monitorear las condiciones variables y protegerse a sí mismos durante las horas fuera del trabajo.

### Individuos con responsabilidades

Las personas, o puestos de trabajo, dentro de la organización mencionadas a continuación tienen la responsabilidad de seguir los elementos del plan de prevención de enfermedades por calor:

(ESCRIBE NOMBRE O NOMBRES O TÍTULO DEL PUESTO AQUÍ) es responsable de entrenar a todos los trabajadores sobre los elementos requeridos de este plan según mencionado en Sección II, (4).

(ESCRIBE NOMBRE O NOMBRES O TÍTULO DEL PUESTO AQUÍ) es responsable de medir o determinar el índice de calor en las áreas laborales de los trabajadores.

(ESCRIBE NOMBRE O NOMBRES O TÍTULO DEL PUESTO AQUÍ) es responsable de confirmar que los trabajadores tengan acceso a suficiente agua potable fresca o fría.

(ESCRIBE NOMBRE O NOMBRES O TÍTULO DEL PUESTO AQUÍ) es responsable de implementar los procedimientos de comunicación y (o) observación para identificar los trabajadores posiblemente sufriendo de enfermedades por calor.

(ESCRIBE NOMBRE O NOMBRES O TÍTULO DEL PUESTO AQUÍ) es responsable de confirmar que cualquier equipo específicamente para el calor (por ejemplo: hieleras, abanicos, carpas portátiles para crear sombra, radios, etc.) sea inspeccionado regularmente, y reemplazado o reparado cuando sea necesario.

(ESCRIBE NOMBRE O NOMBRES O TÍTULO DEL PUESTO AQUÍ) es responsable de confirmar que los horarios para descansos y aclimatación sean obedecidos según mencionado en las Secciones III, (3) y II (2) respectivamente.

(ESCRIBE NOMBRE O NOMBRES O TÍTULO DEL PUESTO AQUÍ) es responsable de revisar este plan anualmente y actualizarlo según sea necesario.

# **II.** Procedimientos y requisitos cuando el índice de calor es 80 grados**˚F** o más

### Acceso a sombra

Proporcionaremos y cuidaremos de las áreas de sombra para nuestros trabajadores. Estas áreas cumplirán con lo siguiente:

* estarán al aire libre (por lo menos 3 lados abiertos) o con ventilación mecánica para enfriamiento;
* estarán ubicadas lo más cerca como sea posible a las áreas donde los trabajadores estén realizando tareas;
* podrá cubrir a todos los trabajadores para recuperación, descanso, o tiempo para comer de manera que todos puedan sentarse con postura normal, y completamente debajo de la sombra. Si se usan árboles u otro tipo de vegetación para crear sombra, debe haber suficiente sombra para proteger a los trabajadores; y
* será suficientemente grande para acomodar a los trabajadores que siguen presentes durante el tiempo para comer.

**\*NOTA\*:** si puedes mostrar que proporcionar acceso a sombra no es seguro, o interfiere con la habilidad de tus trabajadores para completar el trabajo necesario en una situación particular (por ejemplo: viento fuerte, terreno abierto, etc.), **debes implementar medidas de enfriamiento alternativas** que proporcionan la protección equivalente (por ejemplo: chalecos de enfriamiento, ropa mojada, etc.). Por favor, llena el Apéndice C de este plan de prevención de enfermedades por calor, el cual detalla estas medidas de enfriamiento alternativas.

### Agua potable

Proporcionaremos agua potable gratis para los trabajadores y confirmaremos que:

* cada trabajador tenga acceso a 32 onzas de agua potable por hora (\*Nota: las bebidas que reponen electrólitos son sustitutos aceptables, pero no reemplaza al agua potable);
* haya disponible agua inmediatamente y sin problemas, y que todos los trabajadores tengan suficientes oportunidades para beber el agua disponible;
* el agua esté fresca (66°F – 77°F) o fría (35°F – 65°F); y
* el agua y (o) bebidas que reponen electrólitos no tengan cafeína.

Las bebidas que reponen electrólitos estarán [escribe cómo te asegurarás de proporcionar acceso a agua potable].

**\*NOTA\***: los empleadores no tienen el requisito de suministrar toda el agua potable necesaria para cubrir a todos los trabajadores durante un turno completo y al principio del turno. Esta sección debería explicar cómo te asegurarás de que la cantidad de agua cumpla con el requisito de 32 onzas por trabajador por hora.

El agua se mantendrá fresca o fría de esta manera [escribe aquí el equipo o método que usarás para asegurarte de que el agua se mantiene a la temperatura correcta].

### Procedimientos de aclimatación

Implementaremos procedimientos para aclimatar a nuestros trabajadores a las condiciones de mucho calor para reducir sus riesgos de sufrir enfermedades por calor. Implementaremos procedimientos de aclimatación para:

* los trabajadores nuevos con menos de siete días de experiencia en un tipo de trabajo; y
* los trabajadores actuales que hayan estado fuera del trabajo por siete días o más.

Los siguientes procedimientos de aclimatación han sido desarrollados por *NIOSH* (Instituto Nacional de Seguridad y Salud Ocupacional) y deben ser aplicados cuando el índice de calor es de 80 grados °F o más. Se entiende que no existe un plan de aclimatación para todas las situaciones y es posible que ajustes sean necesarios a estos procedimientos según los factores específicos del sitio de trabajo (por ejemplo: trabajo directamente bajo el sol, intensidad del trabajo, aumento de temperatura significativo, etc.) y los factores de riesgos (por ejemplo: forma física, historial médico, etc.). Como resultado, para algunos trabajadores puede dilatar 14 días de trabajo bajo el calor para aclimatarse completamente.

### Tabla 1: Plan de aclimatación para trabajadores nuevos

(por ejemplo: menos de 7 días de experiencia laboral en un tipo de trabajo)

|  |  |
| --- | --- |
| **Día laboral** | **Porcentaje (%) de tiempo trabajando en el calor**  **(basado en turno de 8 horas)** |
| 1ro | 20\* |
| 2do | 40\*\* |
| 3ro | 60\*\*\* |
| 4to | 80\*\*\*\* |
| 5to | 100\*\*\*\*\* |

\* El primer día de trabajo, los trabajadores no trabajarán más de 2 horas en calor excesivo. Los trabajadores tienen permiso o se les puede permitir dividir en dos descansos de 1 hora.

\*\* El segundo día de trabajo, los trabajadores no trabajarán más de 3,2 horas en calor excesivo.

\*\*\* El tercer día de trabajo, los trabajadores no trabajarán más de 5 horas en calor excesivo.

\*\*\*\* El cuarto día de trabajo, los trabajadores no trabajarán más de 6, 5 horas en calor excesivo.

\*\*\*\*\* El quinto día de trabajo, los trabajadores pueden trabajar el turno entero en calor excesivo.

### Tabla 2: Plan de aclimatación para trabajadores actuales

(por ejemplo: más de 7 días de experiencia laboral en un tipo de trabajo)

|  |  |
| --- | --- |
| **Día laboral** | **Porcentaje (%) de tiempo en el calor**  **(basado en turno de 8 horas)** |
| 1ro | 50\* |
| 2do | 60\*\* |
| 3ro | 80\*\*\* |
| 4to | 100\*\*\*\* |

\* El primer día de trabajo, los trabajadores no trabajarán más de 4 horas en calor excesivo.

\*\* El segundo día de trabajo, los trabajadores no trabajarán más de 4,8 horas en calor excesivo.

\*\*\* El tercer día de trabajo, los trabajadores no trabajarán más de 6,4 horas en calor excesivo.

\*\*\*\* El cuarto día de trabajo, los trabajadores pueden trabajar el turno entero en calor excesivo.

**ATENCIÓN:** los trabajadores pueden mantener sus aclimataciones aún si se ausentan del trabajo durante varios días, por ejemplo, cuando van a casa durante el fin de semana. Sin embargo, si los trabajadores actuales se ausentan del trabajo, o no trabajan en calor excesivo, por 7 días o más, ellos o ellas tendrán que volver a aclimatarse para regresar a trabajar en calor excesivo basado en el horario de la Tabla 2.

### Entrenamiento

Todos los trabajadores dentro del ámbito de este programa recibirán entrenamiento en los siguientes temas, en el idioma que ellos o ellas entiendan con oportunidad para hacer preguntas o dar sugerencias. El entrenamiento será anual y antes de que los equipos (grupos de trabajadores) comiencen a trabajar y tengan posibilidad de exposición al calor. Los documentos de entrenamiento serán guardados, incluyendo nombres de participantes y entrenadores, fecha y contenido de entrenamiento. El documento o registro de entrenamiento más reciente de cada trabajador será guardado o archivado.

* Factores de riesgos ambientales y personales de enfermedades por calor, al igual que la carga de calor sobre el cuerpo causado por el esfuerzo, ropa y equipo de protección personal (PPE);
* Nuestras estipulaciones de agua, información diaria del índice de calor, sombra, descanso de enfriamiento, cómo reportar síntomas de enfermedades por calor, acceso a primeros auxilios, y derechos de trabajadores sin miedo a represalias;
* El concepto, importancia y nuestro método de aclimatación;
* Los diferentes tipos de enfermedades por calor y las señales o síntomas de enfermedades por calor;
* La importancia de trabajadores de reportar inmediatamente síntomas o señales de enfermedades por calor en ellos mismos o en sus compañeros de trabajo;
* Los efectos de factores no laborales (medicamentos, alcohol, obesidad, etc.) sobre la tolerancia del estrés de calor ocupacional.

# **III. Procedimientos y requisitos cuando el índice de calor es 90 grados ˚F** o más

### Comunicación adicional

Comunicaremos a los trabajadores que pueden ponerse en contacto con un supervisor usando uno de estos métodos a continuación:

* Verbalmente;
* Observando a trabajadores prestando atención a señales y síntomas de enfermedades por calor;
* Por teléfono u otro dispositivo de comunicación (teléfono celular o dispositivo de mensajes de texto se pueden usar para este propósito solamente si la recepción radial en el área es fiable)

Los trabajadores serán monitoreados para ver si están alerta para reconocer las señales y síntomas de enfermedades por calor, y también vigilaremos para determinar si es necesario conseguir atención médica usando uno o más de estos métodos a continuación [selecciona uno o más que usarás]:

* Creación de comunicación regular por medio de teléfonos, radios, u otro método de comunicación con los trabajadores que laboran solos;
* Creación de sistema obligatorio de andar en pareja (dos personas) de dos trabajadores entrenados para reconocer señales y síntomas, y cómo responder a las indicaciones de enfermedades por calor;
* Creación de un método eficaz de observación o comunicación.

### Autorización para activar servicios de emergencia

[Considera adaptar [Apéndice A](#_Appendix_A_-) en la página 13 para tu sitio de trabajo] Como parte de nuestro plan de emergencia médica ([Apéndice A](#_Appendix_A_-)), autorizaremos a uno o más trabajadores a llamar a los servicios de emergencia médica para dar tratamiento a cualquier trabajador que se sospecha sufrir de enfermedades por calor, y permitiremos a otros trabajadores llamar a los servicios de emergencia cuando los trabajadores asignados no estén disponibles inmediatamente. Estas prácticas aseguran que el servicio médico de emergencia estará disponible inmediatamente para cualquier trabajador que muestra síntomas de enfermedades por calor.

### Procedimientos para descansos

OSHA de Oregon ha proporcionado tres opciones para establecer un horario de descansos para la prevención de enfermedades por calor. Hay un resumen de opciones de horarios de descansos para la prevención de enfermedades por calor en [Apéndice B](#_Appendix_B_-).

Hemos elegido: [elije uno que usarás]

**OPCIÓN A - horario de descansos auto diseñados:**

**Índice de calor de 90 grados °F o más:** obligaremos por lo menos 10 minutos de descanso y enfriamiento preventivo bajo la sombra cada dos horas.

**Índice de calor de 100 grados °F o más:** obligaremos por lo menos 15 minutos de descanso preventivo bajo la sombra cada hora.

Aumentaremos la frecuencia y (o) duración de los descansos de enfriamiento preventivos desde el mínimo basados en los efectos del equipo de protección personal (PPE), del tipo de ropa laboral, la humedad relativa, el trabajo dentro o fuera de edificios o estructuras, intensidad laboral, y exposición directamente a los rayos solares.

**OPCIÓN B - horario de descansos de NIOSH:**

Cumpliremos con el horario de descansos de NIOSH (OAR 437-002-0156, Apéndice A, Tabla 3.1). Para seguir y cumplir con el horario de descansos de NIOSH, determinaremos la intensidad laboral (iluminación, moderada, o seria) y ajustaremos la temperatura actual para considerar la exposición solar (plenos sol, parcialmente nublado, o con sombra) y humedad relativa. Por ejemplo, para el trabajo moderado, el tiempo de descanso es de 15 minutos en la sombra cada hora con temperatura ajustada de 100 grados °F. El tiempo de descanso aumenta según la temperatura ajustada sube de acuerdo con la Tabla 3.1.

**OPCIÓN C - horario de descansos simplificado:**

**Índice de calor de 90 grados °F o más:** obligaremos descanso de 10 minutos para enfriamiento preventivo bajo la sombra cada dos horas.

**Índice de calor de 95 grados °F o más:** obligaremos descanso de 20 minutos para enfriamiento preventivo bajo la sombra cada dos horas.

**Índice de calor de 100 grados °F o más:** obligaremos descanso de 30 minutos para enfriamiento preventivo bajo la sombra cada dos horas.

**Índice de calor de 105 grados °F o más:** obligaremos descanso de 40 minutos para enfriamiento preventivo bajo la sombra cada dos horas

# Apéndice A - Plan de emergencia médica

Los empleadores tienen el requisito de crear planes de emergencia médica que identifican y enfrentan situaciones médicas que los trabajadores podrían encontrar. El plan de emergencia médica debe incluir enfrentar exposición a calor excesivo (90 grados °F o más).

Los planes de emergencia médica incluyen los siguientes requisitos específicos:

Industria general *OAR 437-002-0161(4)*

Construcción 29 CFR 1926.50

Industria forestal *OAR 437-007-0220.*

Agricultura OAR 437-004-1305

Coloca en público el plan de emergencia médica donde los trabajadores se juntan o donde hay mayor probabilidad de verlo. Entrena a todos los trabajadores sobre el plan médico y sus responsabilidades durante una emergencia.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Información básica | | |
| Tu nombre: |  | Fecha: |
| Lugar: |  | |
| Información de contacto en emergencias | número local de emergencia, número del celular del mánager, etc. | |

|  |  |
| --- | --- |
| Responder a señales de enfermedad por calor | |
| Señales de enfermedades por calor observadas o reportadas | Si un supervisor (o compañero de trabajo) observa señales o un trabajador reporta síntomas de enfermedades por calor, el trabajador debe parar de realizar el trabajo y se le debe dar suficientes oportunidades para reducir la temperatura del cuerpo. Los ejemplos incluyen, pero no se limitan a: colchas de enfriamiento, chalecos de enfriamiento, y abanicos. |
| Indicadores de enfermedades severa por calor observados o reportados | Si las señales y síntomas son indicadores de enfermedades severas por calor (por ejemplo, pero no limitado a, menores niveles de percepción, tambaleante o bamboleante, vómito, desorientación, comportamiento o convulsiones irracionales), implementa inmediatamente los procedimientos de emergencia. |
| Un trabajador que muestra señales o síntomas de enfermedades por calor debe ser monitoreado y no debe ser dejado solo ni debe ser enviado a casa sin ofrecerle primeros auxilios y (o) recibir servicios de emergencia médica de acuerdo con [escribe aquí el nombre de la compañía] el plan de emergencia médica (próxima sección). | |

# Apéndice B - opciones de horario de descansos

### Opción A - horario de descansos auto diseñado

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Índice de calor** | **Lapso mínimo de descansos** | **Lapso de descansos** |
| 90 °F o más | 10 minutos | cada dos horas |
| 100 °F o más | 15 minutos | cada hora |

Los empleadores deberían aumentar el tiempo o la frecuencia de descansos mejor que los requisitos mínimos basados en:

* Efecto del equipo de protección personal (*PPE*) en la retención del calor del cuerpo;
* Tipo de ropa de trabajo;
* Humedad relativa;
* Sean actividades laborales dentro o al aire libre;
* Intensidad de trabajo;
* Exposición directa a rayos solares.

### Opción B - horario de descansos de *NIOSH* para trabajadores con ropa normal

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Adjusted Temperature\*** | **Trabajo liviano** | **Trabajo moderado** | **Trabajo pesado** |
| **Duración del descanso (cada hora)** | **Duración del descanso (cada hora)** | **Duración del descanso (cada hora)** |
| 90 |  |  |  |
| 91 |  |  |  |
| 92 |  |  |  |
| 93 |  |  |  |
| 94 |  |  |  |
| 95 |  |  | 15 minutos |
| 96 |  |  | 15 minutos |
| 97 |  |  | 20 minutos |
| 98 |  |  | 25 minutos |
| 99 |  |  | 25 minutos |
| 100 |  | 15 minutos | 30 minutos |
| 101 |  | 20 minutos | 30 minutos |
| 102 |  | 25 minutos | 35 minutos |
| 103 |  | 30 minutos | 40 minutos |
| 104 |  | 30 minutos | 40 minutos |
| 105 |  | 35 minutos | 45 minutos |
| 106 | 15 minutos | 40 minutos | **CUIDADO** |
| 107 | 20 minutos | 45 minutos | **CUIDADO** |
| 108 | 25 minutos | **CUIDADO** | **CUIDADO** |
| 109 | 30 minutos | **CUIDADO** | **CUIDADO** |
| 110 | 45 minutos | **CUIDADO** | **CUIDADO** |
| 111 | **CUIDADO** | **CUIDADO** | **CUIDADO** |
| 112 | **CUIDADO** | **CUIDADO** | **CUIDADO** |

\* Debes ajustar la temperatura actual para considerar la exposición al sol y humedad relativa.

* Sigue el horario de descansos normal

### Opción C - horario de descansos simplificado

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Índice de calor** | **Duración del descanso** | **Lapso entre descanso** |
| 90 o más | 10 minutos | cada dos horas |
| 95 o más | 20 minutos | cada hora |
| 100 o más | 30 minutos | cada hora |
| 105 o más | 40 minutos | cada hora |

# Apéndice C - Métodos de enfriamiento alternativos

(Obligatorio cuando sombra no está disponible, y opcional cuando sombra está disponible)

**\*NOTA\*:** esta sección es solamente necesaria si eliges proporcionar métodos de enfriamiento (por ejemplo: chalecos de enfriamiento, toallas o ropa mojadas, etc.) para tus trabajadores, o si no puedes proporcionar sombra adecuada con seguridad o de forma fiable para tus trabajadores. Si no puedes proporcionar métodos de enfriamiento alternativas, puedes borrar esta Apéndice.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Método de enfriamiento alternativo (lista)** | **¿Cuándo y dónde será usado?** | **¿Cómo será usado?** | **¿Quién lo usará?** | **¿Cómo será mantenido y se le dará mantenimiento?** |
| Ejemplo: chaleco de enfriamiento evaporativo | Cuando el índice de calor es 90 grados oF o más | Empapado  1 ó 2 minutos en agua fría antes de usarlo | Todos los trabajadores | De acuerdo con las instrucciones del fabricante |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |