



Seguridad ante calor en el ambiente

Es importante reconocer los síntomas de las enfermedades relacionadas con el calor y cómo prevenir, controlar y responder a sus efectos. Trabajar en el exterior en el calor y humedad los pone a Ud. y a su equipamiento en riesgo de sufrir un golpe de calor o agotamiento por calor. Todos los trabajadores deben ser conscientes de los factores de riesgo que pueden afectar su tolerancia al calor.

Se debe elaborar e implementar un programa formal de enfermedad por calor y prevención que cumpla con las normas Cal-OSHA. Debe documentarse todo entrenamiento y cada empleado debe firmar una vez terminado.

CompWestInsurance.com
1-888-CompWest

**CompWest**

CompWest Insurance Company es miembro de AF Group. Las pólizas de seguros pueden ser emitidas por cualquiera de la siguientes compañías dentro del grupo AF Group: Accident Fund Insurance Company of America, Accident Fund National Insurance Company, Accident Fund General Insurance Company, United Wisconsin Insurance Company, Third Coast Insurance Company o CompWest Insurance Company.

Se deben seguir estas pautas como precaución adecuada por situaciones de calor/deshidratación a fin de prevenir la aparición de los siguientes riesgos:

- Entrene a todos los empleados y supervisores en la prevención de enfermedades por calor.
- Ofrezca suficiente agua fresca para que cada empleado pueda beber por lo menos un cuarto de galón por hora, o cuatro vasos de agua de 8 onzas por hora, y aliéntelos a beber cada 15 minutos, incluso aunque no tengan sed.
- Evite siempre las bebidas energéticas.
- Cada empleado, incluyendo el capataz/supervisor, debe monitorear a sus compañeros para controlar que ninguno esté muy acalorado.
- Brinde acceso a lugares con sombra y aliente a los empleados a refrescarse periódicamente en la sombra durante por lo menos cinco minutos.
- Los empleados no deben esperar a sentirse mal para tomar un descanso.
- Elabore e implemente procedimientos escritos para cumplir con la Norma Cal/ OSHA de Prevención de Enfermedades por Calor.
- Conozca siempre su ubicación por si necesita llamar al 911.
- Realice sus actividades más demandantes físicamente durante las primeras horas de la mañana, cuando la temperatura exterior todavía es fresca.
- Use equipamiento de Protección Personal (PPE) adecuado, como por ejemplo:
 - Sombreros
 - Protectores de cuello tipo legionario.
 - Ropa liviana de colores claros.
- Instale áreas sombreadas en su lugar de trabajo para los descansos o ubique una zona sombreada en la propiedad antes de comenzar el trabajo.
- Desarrolle una cultura empresarial en la que los participantes se sientan cómodos en suspender el trabajo por el día si hace demasiado calor: ningún proyecto vale la salud y seguridad de los trabajadores.

Síntomas de agotamiento por calor, golpe de calor o deshidratación:

- Dolor de cabeza
- Mareos
- Aturdimiento
- Desvanecimiento
- Debilidad
- Piel húmeda
- Irritabilidad o confusión
- Piel seca, caliente sin sudor
- Pérdida de la conciencia
- Convulsiones

Si el empleado experimenta alguno de estos síntomas, siga los pasos indicados a continuación:

- Traslade al trabajador a una zona fresca y con sombra.
- Afloje o quite la ropa.
- Ofrezca agua fría para beber.
- Llame al 911 – el golpe de calor es una emergencia médica.

Los consejos de este documento constituyen información general para empleadores. Lea en CompWestInsurance.com el aviso legal completo.

