**Plan de Seguridad contra el Calor Exterior**

**[Anexo de Muestra a un Programa de Prevención de Accidentes]**

*[Empleadores: Este plan de seguridad contra el calor de muestra puede ayudarle a cumplir con los requisitos de la Regla de Exposición al Calor al Aire Libre (WAC 296-62-095 a WAC 296-62-09560, Estándares Ocupacionales Generales- Exposición al Calor al Aire libre Y WAC 296-307-09760, Estándares de Seguridad Agrícola- Exposición al Calor al Aire Libre). Evalué y considere las condiciones específicas de calor en su lugar de trabajo. Adapte este plan de muestra y los procedimientos escritos para que se adapten a su lugar de trabajo. Algunos ejemplos de condiciones que pueden ser específicas para su sitio de trabajo incluyen la temperatura, el tipo de ropa usada y al acceso a la sombra y el agua. Proporcione este plan en un idioma que sus empleados entiendan.]*

**Propósito:** Prevenir enfermedades y lesiones relacionadas con el calor para el trabajador al aire libre.

*[Nombre de la Empresa]* toma en serio el peligro del calor. Hemos implementado este plan para proteger a nuestros empleados de enfermedades y lesiones relacionadas con el calor. Todos en el sitio tienen la responsabilidad compartida de mantener a las personas seguras y saludables. Esto incluye cuidarse a sí mismo y a los demás porque las enfermedades relacionadas con el calor pueden ocurrir rápidamente y convertirse en una afección potencialmente mortal si pasan desapercibidas o se ignoran. Hable si nota algo que podría ser inseguro o resultar en que alguien se lastime o enferme.

**Trabajadores Cubiertos**

Este plan cubre a cualquier persona que trabaje al aire libre durante más de 15 minutos en cualquier período de 60 minutos cuando las temperaturas son:

* Tan bajas como 52 grados Fahrenheit y más si está usando ropa no transpirable o ropa que proporciona una barrera de vapor como ropa de lluvia o trajes resistentes a productos químicos.
* A 80 grados Fahrenheit o más cuando usa cualquier otro tipo de ropa.

Algunas personas son más susceptibles a la enfermedad por calor que otras. Esto incluye cualquier persona que:

* Viene a trabajar deshidratado
* Se deshidrata durante el trabajo
* Toma medicamentos como antihistamínicos, medicamentos para la presión arterial alta,
* Tiene ciertas condiciones médicas preexistente como presión arterial alta o
* No está aclimatado o acostumbrado al calor.
* Las olas de calor pueden hacer que todos sean más susceptibles a las enfermedades relacionadas con el calor, incluso los trabajadores jóvenes y sanos.

Nuestro plan lo cubre si realiza cualquiera de los siguientes trabajos o tareas en nuestros lugares de trabajo:

Trabajo: (*Complete la sección según el trabajo que realizan sus empleados y la temperatura que se aplica a la ropa que usan mientras realizan ese trabajo. Por ejemplo, recolectores de frutas, conductores de montacargas, albañiles, asistentes de estacionamiento al aire libre, conductores de entrega, trabajadores de mantenimiento que realizan tareas al aire libre)*

Trabajo:

1. **Sombra o Alternativas**

El propósito de la sombra es enfriar su cuerpo. La sombra ayuda a prevenir las enfermedades por calor. Cualquier cosa que anule el propósito de la sombra o que lo desanime de usarla **no** es aceptable y debe de ser reportada y abordada por (*Agregue el título del trabajo de la persona responsable, como “supervisor” o “jefe de tripulación”).*

Proporcionaremos suficiente sombra para cubrir completamente a todos los que toman un descanso al mismo tiempo con espacio suficiente para sentarse cómodamente. Use esta sombre cada vez que necesite enfriarse para no sobrecalentarse y durante cualquier período de descanso requerido.

Para nuestros sitios de trabajo, nos aseguraremos de que tenga acceso inmediato a la sombra, o alguna otra alternativa de enfriamiento, en todo momento. Esto es lo que puede esperar en nuestros sitios de trabajo:

* (*Agregue los tipos de sombra o alternativas de enfriamiento que proporcionará. Por ejemplo, “Cuando sea posible, proporcionaremos remolques portátiles con aire acondicionado. Cuando los remolques no estén disponibles, instalaremos toldos portátiles con estaciones de nebulización”).*

 *(Agregue el título del trabajo de la persona responsable, como “supervisor” o “jefe de tripulación”)* es responsable de garantizar que se proporcione sombra (o una alternativa aceptable) en el lugar de trabajo. Esa persona:

* Evalúa la necesidad de sombra en el lugar de trabajo en función del tamaño de la tripulación, los medios disponibles para la sombra u otros métodos de enfriamiento, la proximidad a las áreas de trabajo y otros factores que afectan la provisión de sombra o alternativas.
* Asegura que la sombra u otras alternativas estén configuradas correctamente.
* Lo alienta a usar sombra para prevenir enfermedades causadas por el calor o para recuperarse cuando comience a sentirse enfermo.
1. **La Hidratación**

Beba agua antes del trabajo para empezar el día hidratado.

Nos aseguraremos de que tenga acceso a *(Describa lo que proporcionará. Por ejemplo, “agua en botellas portátiles y refrigeradores en áreas de descanso sombreadas cerca de los trabajadores”).*

No espere a tener sed para beber. Beba pequeñas cantidades con frecuencia durante todo el día para mantenerse hidratado.

Beba al menos 1 taza cada 15-20 minutos.

minutes.

Las bebidas deportivas bajas en azúcar están bien. Evite las bebidas con cafeína y alto contenido de azúcar como los refrescos porque no lo hidratarán.

*(Agregue el título del trabajo de la persona responsable, como “supervisor” o “jefe de tripulación*”) es responsable de garantizar suficiente agua adecuadamente fría para permitirle beber al menos un cuarto de galón cada hora.

1. **Ajuste al Calor (Aclimatación)**

Puede tomar de 7 a 14 días para acostumbrarse a trabajar en condiciones de calor. El acto de acostumbrarse al clima cálido se llama aclimatación. La aclimatación se pierde si usted está lejos de las condiciones de calor durante un período de una semana o más.

*(Agregue el título del trabajo de la persona responsable, como “supervisor” o “jefe de tripulación*”) se asegurará de que usted y otros trabajadores que se aclimatan sean observados de cerca para detectar signos y síntomas de enfermedades causadas por el calor durante un período de 14 días. Se asegurarán de que la observación y la comunicación se proporcionen de la siguiente manera:

* *(Describa los métodos que desea que desea que los supervisores y las tripulaciones utilicen para observar y comunicarse con los trabajadores que se aclimatan. Por ejemplo, “Asegúrese de usar equipos de radio o teléfonos celulares para registrarse cada hora, siempre y cuando la recepción sea confiable en el lugar de trabajo. Si la recepción no es confiable, utilizará el sistema de “amigo” asignado que registrará personalmente con usted al menos cada hora para determinar si puede estar experimentando signos o síntomas de enfermedad por calor.”)*

[Opcional] La aclimatación de los trabajadores al aire libre recién asignados cubiertos por este plan se realizará a través de:

* *[Detalle su plan de aclimatación para que los trabajadores y supervisores lo sigan. El siguiente ejemplo muestra un enfoque para aclimatar a los trabajadores:*

Día 1*: Ejemplo*, desarrolle una tolerancia al calor trabajando al 20% de la tasa normal Días 2-5*: Ejemplo*, agregue otro 20% cada día. day.]

Además de los trabajadores recién asignados, los trabajadores que han estado alejados del calor durante una semana o más, y los equipos que trabajan durante una ola de calor también deben seguir nuestras prácticas de aclimatación detalladas anteriormente.

1. **Períodos de Descanso Preventivos de Enfriamiento**

Cuando esté cubierto por este programa, se le recomienda que tome un período de descanso preventivo de enfriamiento cada vez que sienta la necesidad de hacerlo para evitar el sobrecalentamiento.

*(Agregue el título del trabajo de la persona responsable, como “supervisor” o “jefe de tripulación”)* es responsable de garantizar que todos estén siendo observados para detectar signos y síntomas de enfermedades causadas por el calor: (*Describa cómo ocurrirán las observaciones. Por ejemplo, “usar un sistema de amigos donde a todos se les asignará un amigo para vigilarse de cerca y tomar medidas para prevenir o responder a los signos o síntomas de enfermedades causadas por el calor).*

Cualquier período de descanso de enfriamiento es tiempo pagado a menos que se tome durante un período de comida.

Cualquier trabajador que comience a experimentar una enfermedad por calor debe de ser relevado de su deber, se le debe permitir refrescarse de manera segura y debe ser monitoreado de cerca para verificar que esté bien o evaluar si necesita atención médica inmediata.

Nunca deje a alguien que experimenta una enfermedad por calor solo.

.

They could get worse, and even die!

1. **Procedimientos para Temperaturas Altas**

Cuando la temperatura alcanza los 90 grados Fahrenheit, cada trabajador debe tomar al menos un período de descanso de enfriamiento de 10 minutos en la sombra cada 2 horas. Cuando la temperatura alcanza los 100 grados Fahrenheit, cada trabajador debe tomar al menos un período de descanso de 15 minutos en la sombra cada hora. Todos los períodos de descanso de enfriamiento son tiempo pagado a menos que se tomen durante un período de comida.

| **Requisitos del Período de Descanso para Temperaturas Altas** |
| --- |
| **Temperatura del Aire** | **Períodos de Descanso Obligatorios de Enfriamiento**  |
| Alcanza o Supera los 90°F | 10 minutos cada 2 horas  |
| Alcanza o Supera los 100°F | 15 minutos cada hora  |

[Nombre o Título Del Puesto] es responsable de realizar un seguimiento de la temperatura y notificar a los trabajadores de su horario de descanso.

**6. Capacitación**

Cada año, proporcionaremos a nuestros empleados capacitación en seguridad contra el calor. La capacitación incluirá los peligros de la exposición al calor al aire libre, nuestras medidas para proteger a los empleados y las acciones que usted y los supervisores deben seguir para prevenir enfermedades relacionadas con el calor.

Se programará y proporcionará capacitación adicional para los nuevos empleados y cualquier persona que necesite un repaso.

*[Describa quién hará la capacitación y dónde y cómo ocurrirá. Se pueden encontrar folletos, videos en línea y otros recursos de capacitación en* [*Lni.wa.gov/HeatSmart*](https://lni.wa.gov/safety-health/safety-training-materials/workshops-events/beheatsmart#training-and-resources) *y* [*Lni.wa.gov/videos*](https://lni.wa.gov/safety-health/safety-training-materials/safety-videos/) *. Asegúrese de proporcionar capacitación en un idioma y una manera que los empleados y los supervisores entiendan. Esto puedo incluir proporcionar asistencia lingüística para garantizar que los empleados entiendan y se sientan cómodos haciendo preguntas.]*

Los trabajadores deben ser conscientes de que:

* El calor puede enfermarlos y cómo reconocer los signos y síntomas comunes de las enfermedades relacionadas con el calor en sí mismos y en los compañeros de trabajo.
* Los factores ambientales aumentan el riesgo de enfermedades relacionadas con el calor, como temperaturas más altas, humedad, luz solar (trabajar bajo la luz solar directa hace que se sienta significativamente más caliente), fuentes adicionales de calor como equipos eléctricos y asfalto, ausencia de viento, nivel de actividad física, duración del trabajo y uso de equipo de protección personal (EPP) o capas de ropa.

* Factores personales que pueden aumentar la susceptibilidad a las enfermedades relacionadas con el calor, incluida la edad, la aptitud física, no estar aclimatado, tener afecciones médicas como problemas hormonales y cardíacos y diabetes, enfermedades previas relacionadas con el calor, embarazo, deshidratación y uso de sustancias que pueden afectar la respuesta del cuerpo al calor como drogas, alcohol y algunos medicamentos.

* Quitarse el EPP que retiene el calor, como la ropa resistente a los productos químicos no transpirables, durante todos los descansos, es necesario para permitir que su cuerpo se enfrié.

* Mantenerse bien hidratado bebiendo pequeñas cantidades de agua u otras bebidas aceptables con frecuencia durante todo el día es una prioridad para prevenir las enfermedades causadas por el calor.
* Un período de aclimatación de 14 días para los trabajadores recién asignados a trabajar en el calor es muy importante para su seguridad y por qué pueden necesitar volver a aclimatarse si pasan una semana o más lejos del calor. La importancia de aumentar gradualmente la duración del trabajo en el calor y que no puede desarrollar tolerancia durante una ola de calor.
* Los períodos de descanso de enfriamiento se toman para prevenir o recuperarse de enfermedades causadas por el calor, son obligatorios cuando las temperaturas son de 90 grados Fahrenheit o más, y se pagan a menos que se tomen durante un período de comida.
* El propósito de la sombra es permitir que el cuerpo se enfrié y cualquier cosa que derrote el propósito o desanime o disuada el uso de la sombra es inaceptable. Los trabajadores también necesitan conocer los procedimientos de los empleadores para proporcionar sombra (o formas alternativas de refrescarse), incluyendo las ubicaciones y cómo acceder.
* Cuando la temperatura alcanza los 90 grados Fahrenheit, todos deben ser observados de cerca para detectar signos y síntomas de enfermedades causadas por el calor. La capacitación incluirá una descripción de cómo el empleador garantizará la observación y la comunicación para las tripulaciones y los trabajadores solitarios.
* Las enfermedades causadas por el calor pueden progresar rápidamente y cómo informar inmediatamente los signos y síntomas de enfermedades relacionadas con el calor que experimentan u observan en los compañeros de trabajo, y cómo responder de inmediato para evitar que la situación se convierta en una emergencia médica. También necesitarán saber cómo identificar y qué hacer durante una emergencia médica relacionada con el calor (por ejemplo, un posible golpe de calor).

Capacitaremos a los supervisores en lo siguiente (además de lo que se detalla para los empleados anteriormente):

* Los procedimientos a seguir para implementar el plan de prevención de enfermedades relacionadas con el calor, incluido el cronograma de aclimatación, cómo realizar un seguimiento de las condiciones ambientales durante todo el día, cuándo aumentar el número de descansos o detener el trabajo temprano, verificar que los trabajadores tengan acceso a la sombra y al agua (especialmente para operaciones móviles), alentarlos a mantenerse hidratados y comunicarse con los trabajadores solitarios para garantizar que estén seguros.

* Tipo de sombra o método de enfriamiento que se proporcionará a todos los empleados y dónde se encuentra. Por ejemplo, cuándo proporcionar métodos de enfriamiento alternativos como chalecos de enfriamiento y pañuelos llenos de gel o medios efectivos.
* Procedimientos de observación cercanos para cuando un empleado se está aclimatando al calor y cuando la temperatura alcanza o supera los 90 grados Fahrenheit.
* Lo que el supervisor debe de hacer si un empleado muestra signos y síntomas de una posible enfermedad relacionada con el calor, incluyendo los procedimientos apropiados de respuesta a emergencias y cómo transportar a cualquier empleado afectado a un proveedor de servicios médicos.

**7. Respondiendo a La Enfermedad por Calor**

Informe a un supervisor o alguien cercano si usted o un compañero de trabajo está experimentando algún signo o síntoma de enfermedad relacionada con el calor, y tome medidas inmediatas para asegurarse de que las cosas no empeoren.

1. El tiempo es crítico. Actuar rápidamente aumenta las posibilidades de una recuperación completa. Aleje al trabajador del área caliente y entre en el área fresca y sombreada provista.

[*Describa el uso de sombra u otros medios que estarán disponibles para enfriar al trabajador.*]

1. Deje que el trabajador descanse y beba agua fría.

[*Enumere otras prácticas adoptadas para reducir el calor y ayudar a enfriar a las personas afectadas, como quitarse el EPP. Haga una lista de los suministros disponibles, como bolsas de hielo y otros suministros de primeros auxilios.]*

1. Nunca deje solo a un empleado que está experimentado problemas relacionados con el calor porque las cosas podrían empeorar. (Para los trabajadores solitarios, es posible que desee especificar el supervisor que permanece en la línea para monitorear su recuperación y la necesidad de comunicarse con los servicios de emergencia).
2. Si el empleado no responde rápidamente, llame a los servicios médicos de emergencia.

[*Describa el método para acceder a los servicios médicos de emergencia. Incluya un mapa e instrucciones claras para dar si se llama a los servicios de emergencia.]*

1. *[Si el empleado se encuentra en un área remota o no desarrollada con carreteras no identificadas, cree procedimientos para moverlo o transportarlo a un lugar donde puedan ser alcanzados por los servicios de emergencia. Por ejemplo, es posible que deba hacer que el supervisor u otra persona se reúna con los servicios de emergencia en el punto más cercano para guiarlos a la ubicación de la víctima.]*