



Todos los años, desde el **1 de mayo hasta el 30 de septiembre**, los empleadores del estado de Washington deben tomar medidas para proteger a los empleados que trabajan al aire libre contra las enfermedades causadas por el calor. El trabajo físicamente exigente, la ropa pesada y la deshidratación pueden poner incluso a los trabajadores más sanos en un mayor riesgo de sufrir enfermedades graves por calor, como agotamiento por calor debilitante e insolación que pone en peligro la vida. El agotamiento por calor puede hacer que los trabajadores sean más susceptibles a caídas, lesiones relacionadas con el equipo y otros riesgos de seguridad en el trabajo.

Recomendaciones:

Cómo prevenir el agotamiento por calor:

Evite consumir alcohol y agua helada mientras trabaja.

Beba muchos líquidos frescos; Los jugos de frutas o cítricos funcionan mejor.

Evite los alimentos pesados y de tipo graso.

Use ropa ligera y suelta.

Evite la fatiga; descansar lo suficiente.

Reponer las sales corporales perdidas.

Consulte a un médico si no se siente bien.

Cómo reconocer el agotamiento por calor:

Una persona está aturdida, se tambalea o se marea.

Hay una sensación de náuseas o vómitos; la persona también puede sentir frío.

Su cara se ve pálida.

Hay un pulso débil y la temperatura corporal está por debajo de lo normal.

Una persona yace inconsciente.

Qué hacer:

Llame para asistencia médica de emergencia. (Repasar “Cuidado de los heridos”)

Mantenga a la víctima acostada con la cabeza más baja que los pies.

Afloje la ropa de la víctima.

Mantenga a la víctima caliente. (Recuerde, uno de los resultados es que la persona siente frío).

Dar líquidos si es posible. Evite el agua helada y el alcohol. Las soluciones de sal son las mejores.

Recuerde:

Tanto el agotamiento por calor como la insolación son asuntos serios. En ambos casos, el cuerpo está reaccionando a una situación que amenaza la vida. No te arriesgues. Si comienza a sentirse enfermo, tómese un descanso y beba un poco de agua fría (no helada) o algo que no sea una bebida alcohólica. Ambas lesiones provocan con frecuencia pérdida de conciencia; en nuestro negocio, eso puede conducir a una lesión grave.

Preguntas:

¿Están obligados los empleadores a mantener registros de temperatura?

No hay ningún requisito para mantener registros de temperatura.

¿Cuándo se requiere sombra?

Se debe proporcionar sombra u otro medio suficiente para refrescarse en todo momento cuando las temperaturas alcancen los 100 grados y también se requiere a los 89 grados (u otros niveles de acción de temperatura exterior especificados en la regla1) para los empleados cuando sea necesario para prevenir o recuperarse del calor. enfermedad.

¿Qué tipo de sombra es aceptable?

La sombra aceptable bloquea la luz solar directa en la medida en que no se proyectan sombras debajo de ella y debe permitir que el cuerpo se enfríe. La sombra se puede proporcionar por medios naturales o artificiales (p. ej., copas de árboles densas o copas tipo carpa). Además, la sombra debe proporcionarse de manera que no exponga a los empleados que la usan a condiciones inseguras o insalubres ni impida o desaliente el acceso o uso.

¿Pueden los empleados usar un vehículo para sombra?

La sombra no es aceptable cuando el calor en el área de la sombra anula el propósito de la sombra: permitir que el cuerpo se enfríe.

Por ejemplo, un automóvil expuesto al sol puede bloquear la luz solar directa para los ocupantes del interior, pero no brindará una sombra aceptable a menos que esté funcionando con el aire acondicionado encendido.

Agua

Siempre se ha requerido a los empleadores que proporcionen agua potable sin importar la temperatura exterior. Cuando la temperatura alcanza los 89 grados (u otro nivel de acción de temperatura exterior especificado en la regla), los empleadores deben proporcionar y hacer fácilmente accesible una cantidad suficiente de agua potable “adecuadamente fría” para permitir que cada trabajador beba al menos un cuarto cada hora.

No se requiere una temperatura particular del agua, pero se recomiendan entre 50 y 60 grados.

Períodos de descanso de enfriamiento

¿Con qué frecuencia se requieren estos?

Los empleadores deben asegurarse de que los empleados tomen períodos de descanso preventivo para refrescarse de al menos 10 minutos cada dos horas cuando las temperaturas alcancen los 100 grados.

Cuando las temperaturas están entre 100 y 89 grados (u otros niveles de acción de temperatura exterior especificados en la regla), se debe alentar y permitir que los empleados tomen un período de descanso preventivo para refrescarse cuando sientan la necesidad de protegerse contra el sobrecalentamiento.

Capacitación

Si bien los requisitos anteriores para la capacitación de empleados y supervisores no han cambiado, la regla actualizada requiere capacitación adicional sobre procedimientos de calor, descansos para refrescarse y formas de refrescarse.

Información adicional:

www.Lni.wa.gov/safety-health/safety-training-materials/workshops-events/beheatsmart#questions-and-answers.