

COMO PROTEGER A LOS TRABAJADORES AL AIRE LIBRE DE LAS CONDICIONES CLIMÁTICAS EXTREMAS

CALOR EXTREMO

WE ARE YOUR DOL



Esta guía del Departamento de Trabajo del Estado de Nueva York (NYSDOL) proporciona algunas de las mejores maneras de proteger a los trabajadores al aire libre durante el clima cálido. Según la Administración de Seguridad y Salud Ocupacional (OSHA) federal, los empleadores tienen la responsabilidad legal y moral de proteger a los trabajadores de las lesiones y enfermedades causadas por el calor, lo que incluye no asignar trabajos en condiciones de calor intenso sin protecciones para los trabajadores.

LOS EMPLEADORES DEL ESTADO DE NUEVA YORK DEBEN TOMAR ESTOS 4 PASOS PARA PROTEGER LOS TRABAJADORES AL AIRE LIBRE DEL CALOR EXTREMO (SEGÚN EL ÍNDICE DE CALOR):



BRINDAR **AGUA**



PERMITIR EL **DESCANSO Y EL ALIVIO**



DESARROLLAR Y BRINDAR **CAPACITACIÓN**



DESARROLLAR Y BRINDAR UN **PLAN**

COMO MEDIR EL ÍNDICE DE CALOR

El índice de calor es la temperatura que siente el cuerpo humano cuando la humedad relativa se combina con la temperatura del aire. Es la mejor manera de evaluar el nivel de calor en el lugar de trabajo. Los empleadores pueden determinar el índice de calor actual y previsto utilizando la aplicación de Herramientas de Seguridad Térmica de OSHA-NIOSH: [cdc.gov/niosh/topics/heatstress/heatapp.html](https://www.cdc.gov/niosh/topics/heatstress/heatapp.html).

Vea a continuación más detalles sobre cada paso recomendado. En un lugar de trabajo sindicalizado, los empleadores deben cumplir con cualquier acuerdo de negociación colectiva vigente.





AQUA

Independientemente del índice de calor, los empleadores deben brindar a cada trabajador al aire libre con **32 onzas de agua potable fresca por hora**.



El agua debe brindarse sin costo para los trabajadores, estar disponible para los trabajadores en todo momento, ser potable y estar lo más cerca posible del lugar de trabajo



Los trabajadores deben tener tiempo suficiente para consumir el agua



En el calor, los empleadores deben animar a los trabajadores a beber agua regularmente, incluso cuando no tengan sed



DESCANSO Y ALIVIO

Los empleadores deben brindar **sombra y descanso pagado** cuando el índice de calor alcance los 80 grados Fahrenheit o más, y descansos más frecuentes una vez que el índice de calor sea igual o superior a los 90 grados.

SOMBRA

Los empleadores deben establecer una o más áreas sombreadas cuando el índice de calor sea igual o superior a los 80 grados Fahrenheit. La sombra debe:



Estar abierta al aire libre o tener ventilación mecánica para enfriar



Estar ubicada lo más cerca posible de las áreas donde trabajan los trabajadores



Acomodar al menos la cantidad de trabajadores en periodos de recuperación, descanso o comida para que tengan espacio para sentarse



Estar libre y protegido de otros peligros potenciales

Incluso cuando el índice de calor sea inferior a 80 grados Fahrenheit, los empleadores deben estar preparados para brindar sombra o instalar una estructura de sombra si un trabajador lo solicita o si un trabajador muestra algún signo de enfermedad relacionada con el calor.

HORARIOS DE TRABAJO/DESCANSO

Cuando el índice de calor alcanza los 90 grados Fahrenheit o más, los empleadores deben establecer descanso estandarizados y descansos ajustados según la intensidad de las actividades laborales. Estos horarios deben estar por escrito.

DURACIONES E INTERVALOS DE DESCANSOS RECOMENDADOS POR EL EMPLEADOR

ÍNDICE DE TEMPERATURA	DURACIÓN DE LOS DESCANSOS
80 O MÁS	Según sea necesario para evitar el sobrecalentamiento
80 O MÁS	15 minutos cada dos horas
100 O MÁS	15 minutos cada hora
110 O MÁS	Alto riesgo de estrés por calor; considere reprogramar las actividades (si la reprogramación es imposible, la mejor práctica es 15 minutos de trabajo con 45 minutos de descanso cada hora)

ROPA Y EQUIPO DE PROTECCIÓN PERSONAL

Algunas prendas pueden servir como protección contra el calor intenso, y se recomienda a los empleadores que brinden algunos o todos esos artículos cuando sea posible. Los trabajadores al aire libre deben usar los siguientes tipos de prendas cuando hace calor, siempre que no interfieran con el equipo de seguridad:



Ropa holgada, de mangas largas, de colores claros y liviana



Chalecos refrigerantes



Tela antihumedad (prendas refrigeradas por aire)



Prendas refrigeradas con agua o prendas de vestir humedecidas (como una toalla húmeda en el cuello)



Sombreros de ala ancha



Protector solar



CAPACITACIÓN DE TRABAJADORES Y SUPERVISORES

Los empleadores deben capacitar a los trabajadores al aire libre y a los supervisores anualmente y antes de la exposición al calor extremo.

UNA CAPACITACIÓN EFICAZ INCLUIRÁ:



Los signos y síntomas de las enfermedades comunes relacionadas con el calor



Información sobre los planes de aclimatación y emergencia/primeros auxilios del empleador



Una descripción general de las medidas de descanso y alivio que el empleador brindara a los trabajadores durante el calor extremo



Una descripción general de los derechos de los trabajadores a no sufrir represalias por informar cualquier problema de salud o seguridad en el lugar de trabajo

Señales y síntomas comunes relacionados con el calor y medidas de primeros auxilios básicos, pueden encontrarse en esta página web del Centro de Control y Prevención de Enfermedades: on.ny.gov/cdcextremeheat



PLANIFICACIÓN Y PREPARACIÓN

Los empleadores deben aclimatar a los trabajadores al calor y hacer un plan escrito sobre cómo manejar la aclimatación, la preparación para el calor extremo y la respuesta a emergencias.

ACLIMATACIÓN: ADAPTACIÓN GRADUAL AL TRABAJO

Los empleadores deben implementar medidas de aclimatación cuando el índice de calor alcance o supere los 80 grados Fahrenheit. Los trabajadores nuevos y los que regresan deben desarrollar tolerancia al calor (aclimatarse) y tomar descansos frecuentes. Los trabajadores nuevos cuyos cuerpos no han tenido tiempo de adaptarse a trabajar en el calor son los más vulnerables.

PROGRAMA DE ACLIMATACIÓN RECOMENDADO

EL PRIMER DÍA	En el primer día de calor, un trabajador nuevo o que regresa debe trabajar entre el 20-25% de un turno a máxima intensidad
LA PRIMER SEMANA	Aumentar el tiempo de trabajo a máxima intensidad entre un 20-25% por día
14 DIAS	Vigilar de cerca a todos los trabajadores nuevos o que regresan durante 14 días hábiles

Otra forma de decirlo: para un empleado que trabaja turnos de 8 horas, comience con dos horas el primer día, luego cuatro horas el segundo día, seis horas el tercer día y, finalmente, ocho horas el último día

REDACTAR UN PLAN SOBRE PROTECCIÓN Y RESPUESTA ANTE EMERGENCIAS

Los empleadores deben escribir sus planes para el descanso y el alivio de los empleados, la capacitación, la aclimatación y los protocolos de emergencia. El plan debe proporcionarse a los trabajadores durante su incorporación y durante una capacitación anual sobre calor extremo. El plan escrito debe incluir elementos como, entre otros:



Medidas de flexibilidad para trasladar el trabajo a horas más frescas del día cuando el índice de calor es alto



Métodos para alertar al personal afectado sobre la exposición a peligros



Signos y síntomas de enfermedades comunes relacionadas con el calor y primeros auxilios básicos que los trabajadores y supervisores pueden seguir fácilmente



Un "sistema de compañeros" durante épocas de clima extremo



Métodos para controlar las condiciones a las que están expuestos los trabajadores



Un sistema de comunicación bidireccional con los trabajadores para garantizar que los supervisores hagan un seguimiento de todos los trabajadores cuando el índice de calor es alto



Procedimientos para activar los planes de prevención de enfermedades y respuesta a emergencias



Procedimientos de respuesta a emergencias específicos del sitio
Tenga en cuenta que un trabajador que sufre un golpe de calor necesita tratamiento médico inmediato y cualquier demora puede ser mortal. NYSDOL recomienda a los empleadores que llamen al 911 si se presentan síntomas.

Cuando corresponda, estos planes escritos deben negociarse de buena fe e implementarse de conformidad con los acuerdos de negociación colectiva existentes. Además, los empleadores deben mantener registros diarios de todas las enfermedades y lesiones relacionadas con el calor, independientemente de su gravedad, a medida que ocurren.

NYSDOL alienta a todos los empleadores a utilizar esta guía según sea necesario. Los peligros climáticos extremos en el lugar de trabajo se correlacionan con mayores tasas de accidentes, enfermedades, lesiones y muertes. También pueden tener un impacto en una empresa a través del aumento de las reclamaciones de compensación de los trabajadores, los costos de seguro, el uso de la licencia por enfermedad paga por parte de los trabajadores y la disminución o disminución general de la productividad de los trabajadores.

Empleadores: no pueden tomar represalias contra los trabajadores por informar sobre cualquier problema de salud o seguridad en el lugar de trabajo. Para obtener más información sobre los derechos de los trabajadores, visite la Oficina de Seguridad y Salud de los Empleados Públicos (PEOSH) del NYSDOL: dol.ny.gov/public-employee-safety-health o las páginas web de la Administración de Seguridad y Salud Ocupacional (OSHA) federal: [osha.gov/](https://www.osha-slc.gov/).