



Programa de Prevención de Enfermedades Causadas por Calor

BLAZONA CONCRETE CONSTRUCTION INC

Date Last Updated: 3/7/2023

CONTENIDOS

Programa de prevención de enfermedades causadas por el calor	3
Procedimientos para el suministro de agua	3
Procedimientos para acceso a la sombra	5
Procedimientos de aclimatación	6
Procedimientos de altas temperaturas	7
Procedimientos para la respuesta de emergencia	8
Procedimientos para atender a un empleado enfermo	9
Procedimientos de entrenamiento para empleados y supervisores	10
Procedimiento para monitorear el tiempo	12
Inspecciones diarias.....	13
Guía de la gerencia para comprender e implementar un programa para la prevención del estrés por calor	14
Definiciones	16
Recursos del programa para la prevención del estrés por calor	17
Consideraciones adicionales para el requisito de estrés por calor de Cal/OSHA	18
Agua.....	18
Sombra	18
Altas temperaturas.....	20
Especificaciones para sitios de trabajo agrícola	Error! Bookmark not defined.
Respuesta a emergencias	21
Aclimatación	21
Entrenamiento.....	22

PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES CAUSADAS POR EL CALOR

Procedimientos para el suministro de agua

Se proporcionará agua potable sin costo a todos los empleados. El agua debe ser fresca, pura y adecuadamente fría, y debe estar disponible en lugares lo más cerca posible de las áreas donde los empleados están trabajando. Todos los trabajadores, ya sea que trabajen individualmente o en cuadrillas más pequeñas, tendrán acceso a agua potable. Blazona Concrete Construction proporcionará agua apta para beber, o potable, y libre de olores que desalienten a nuestros empleados de beber el agua.

El agua es una medida preventiva clave para minimizar el riesgo de enfermedades relacionadas con el calor. Blazona Concrete Construction ha identificado los siguientes pasos / procedimientos que las persona(s) designadas deben seguir al suministrar agua.

- ☒ vehículos de Blazona Concrete traerá 5 a 10 galones de agua en jarras con hielo de agua, proporcionando un cuarto de galón por empleado por hora para beber durante todo el turno. Proporcionar un total de 2 galones por empleado para un turno de 8 horas.
- ☒ Supervisor o líder de cuadrilla se asegurará de que bordes de cono de papel o bolsas de vasos desechables y los dispensadores de vasos necesarios estarán disponibles para los trabajadores y se mantendrán limpios hasta que se utilicen y/o se tomarán disposiciones para entregar a los empleados sus propias tazas todos los días.
- ☒ Supervisor o líder de cuadrilla verificará el nivel de agua de todos los contenedores a través del día, y se le inculca al empleado(a)s a reportar a supervisor o líder de cuadrilla cuando hay niveles bajos o agua sucia. Los recipientes de agua se volverán a llenar con agua fría cuando el nivel del agua dentro de un recipiente descienda por debajo del 50 por ciento. Se llevarán contenedores adicionales para reemplazar el agua según sea necesario.
- ☒ El agua será fresca, pura, adecuadamente fría y se proporcionará a los empleados de forma gratuita. Para asegurarnos de que nuestros empleados reciban agua fría adecuadamente, supervisor o líder de cuadrilla llevará hielo en un recipiente aparte, y agregar cuando sea necesario.
- ☒ Supervisor o líder de cuadrilla se asegurará de que los recipientes de agua se coloquen lo más cerca posible de los trabajadores, no lejos de ellos. Cuando los empleados trabajen en áreas grandes, el agua se colocará en varios lugares. (Ejemplo 1) Si los empleados están trabajando en 5 o más losas, el agua se colocará sobre las losas cerca de los empleados y no en una ubicación central. (Ejemplo 2) al comienzo de la jornada laboral a medida que los empleados completan su trabajo de una base a otra, el agua seguirá a los empleados en el camino.
- ☒ Supervisor o líder de cuadrilla se asegurará de que todos los recipientes de agua se mantengan en condiciones higiénicas.
- ☒ Cuando la temperatura iguale o exceda los 95 grados, o durante una ola de calor, las reuniones previas al turno antes del comienzo del trabajo para alentar a los empleados a beber mucha agua y recordarles su derecho a tomar un descanso para refrescarse cuando sea necesario. ser conducido por supervisor o líder de cuadrilla. Además, se incrementará el número de descansos para tomar agua. Los supervisores

lideraran con el ejemplo y se les recordará a los trabajadores durante todo el turno de trabajo que deben beber agua.

Mejores Prácticas de la Industria

- Supervisor o líder de cuadrilla examinará visualmente el agua y pondrá un poco sobre su piel para asegurarse de que el agua esté lo suficientemente fría. Durante el tiempo caluroso, el agua debe estar más fría que la temperatura del ambiente, pero no tanto como para causar molestias.
- A los trabajadores se les recordará a diario la ubicación de los enfriadores de agua y la importancia de beber agua con frecuencia. Cuando la temperatura excede (o se espera que exceda) los 80 grados, se llevarán a cabo breves reuniones cada mañana para revisar con los empleados la importancia del agua potable, el número y la frecuencia de los descansos y los descansos, y los signos y síntomas de enfermedad por calor.
- Los recipientes de agua individuales o el agua embotellada que se proporcionen a los trabajadores se identificarán adecuadamente para eliminar la posibilidad de beber del recipiente o botella de un compañero de trabajo.

Procedimientos para acceso a la sombra

La cantidad de sombra presente debe ser al menos suficiente para acomodar la cantidad de empleados en períodos de recuperación o descanso, de modo que puedan sentarse en una postura normal completamente a la sombra sin tener que estar en contacto físico entre sí. La sombra debe estar ubicada lo más cerca posible de las áreas donde los empleados están trabajando. Sujeto a las mismas especificaciones, la cantidad de sombra presente durante los períodos de comida será al menos suficiente para acomodar el número de empleados en el período de comida que permanezcan en el sitio.

El acceso al descanso y la sombra u otras medidas de enfriamiento son pasos preventivos importantes para minimizar el riesgo de enfermedades relacionadas con el calor. Nota: El interior de un vehículo no podrá ser utilizada para dar sombra a menos que el vehículo tenga aire acondicionado y el aire acondicionado este encendido.

- Supervisor o el líder de cuadrilla armara las estructuras de sombra y las colocará lo más cerca posible de los trabajadores, cuando la temperatura alcance o supere los 80 grados. Cuando la temperatura sea menor a 80 grados, se brindará rápido acceso a un lugar con sombra cuando el trabajador así lo solicite.
- Supervisor o líder de cuadrilla se asegura de que haya suficiente estructuras de sombra: carpas, sombrillas, etc. para abarcar a todos los empleados que estén en un descanso en cualquier momento dado. Durante los periodos de almuerzo habrá suficiente sombra para todos los empleados que elijan permanecer en el área general de trabajo o en áreas designadas para periodos de recuperación y descanso.
- Supervisor o líder de cuadrilla informará a los trabajadores diariamente sobre la ubicación de las estructuras de sombra, y se les alentará a tomar un descanso de cinco minutos para refrescarse a la sombra. Un empleado que toma un descanso preventivo para refrescarse será monitoreado y se le preguntará si está experimentando síntomas de enfermedad por calor. Nunca se le ordenará al empleado que regrese al trabajo hasta que los signos o síntomas de enfermedad por calor hayan disminuido (consulte nuestra Respuesta de emergencia para obtener información adicional).
- Supervisor o líder de cuadrilla se asegurará de que las estructuras de sombra se reubiquen para seguir a la cuadrilla y asegurarse de que se coloquen lo más cerca posible de los empleados, de modo que haya acceso a la sombra en todo momento. Todos los empleados en un periodo de recuperación, descanso o comida tendrán acceso completo a la sombra para que puedan sentarse en una postura normal sin tener que estar en contacto físico con otro empleado.

Mejores Prácticas de la Industria

- Supervisor o líder de cuadrilla evaluará situaciones en las que se utilizan árboles u otra vegetación para proporcionar sombra (como en huertos). El grosor y la forma del área sombreada serán evaluados por supervisor o líder de cuadrilla antes de asumir que se está proyectando suficiente sombra para proteger a los empleados.
- En situaciones en las que no sea seguro o factible proporcionar acceso a la sombra (ej. durante vientos fuertes), líder de cuadrilla o supervisor documentará estas condiciones inseguras o inviables y los pasos que se tomarán para proporcionar sombra a pedido.
- Para empleadores no agrícolas, cuando no fuera seguro o viable proporcionar sombra, líder de cuadrilla o supervisor documentara las condiciones inseguras o inviables, y los pasos que se tomarán para brindar medios alternativos para refrescarse con la misma protección que un lugar con sombra.

Procedimientos de aclimatación

Tu cuerpo necesita tiempo para adaptarse cuando las temperaturas suben de repente, y corres el riesgo de enfermedades por el calor al no tomar con calma cuando se desata una ola de calor o al comenzar un nuevo trabajo que te expone al calor que tu cuerpo aún no se ha adaptado. Aclimatación inadecuada puede ser significativamente más peligrosa en condiciones de alta temperatura y el estrés físico.

- Cuando se trate de empleados nuevos, o de esos que han sido asignados nuevamente a un área de alto calor, serán observados estrechamente por el supervisor o el designado por los primeros 14 días. Se debe disminuir la intensidad del trabajo durante un período de adaptación de dos semanas (tal como programar el trabajo que requiera menos esfuerzo físico y que pueda realizarse más lento durante las horas más calurosas del día y el trabajo más pesado durante las horas más frescas del día, es decir, primeras horas de la mañana o por la tarde). Se documentarán las medidas que se tomen para disminuir la intensidad de la carga de trabajo de los empleados nuevos.
- Todos los empleados de Blazona Concrete Construction serán observados por Supervisor o líder de cuadrilla durante una ola de calor. Una "ola de calor" significa cualquier día en el que la temperatura alta pronosticada durante el día será de al menos 80 grados y al menos diez grados superiores a la temperatura alta promedio diario durante los cinco días anteriores.
- Los empleados y supervisores recibirán un entrenamiento sobre la importancia de la aclimatación, cómo se logra y qué disponen sobre este tema los procedimientos de la compañía.

Mejores Prácticas de la Industria

- Supervisor o líder de cuadrilla se encargará de monitorear el clima todos los días. La administración estará atento a cualquier ola de calor o aumento repentino de la temperatura a la cual los empleados no hayan estado expuestos por varias semanas o más tiempo.
- Durante una ola de calor o un pico de calor, supervisor o líder de cuadrilla determinará si se interrumpirá la jornada laboral (ej. a las 12 p.m.), se reprogramará (ej. se trabajará por la noche o durante las horas más frescas del día) o, de ser posible, se suspenderá por ese día.
- supervisor o líder de cuadrilla debe prestarles mucha atención a los empleados nuevos y estar atento a la aparición de síntomas relacionados con enfermedades causadas por el calor.
- supervisor o líder de cuadrilla les asignara a los empleados nuevos un "compañero" o colega con más experiencia para que se vigilen mutuamente y estén atentos a cualquier malestar o síntoma de enfermedades causadas por el calor.
- Durante una ola de calor, supervisor o líder de cuadrilla observara atentamente a todos los empleados (o mantener una comunicación fluida por teléfono para estar atento a posibles síntomas de enfermedades causadas por el calor).

Procedimientos de altas temperaturas

Procedimientos en alta calor son medidas preventivas adicionales que utilizará Blazona Concrete Construction cuando la temperatura es igual o mayor de 95 grados.

- supervisor o líder de cuadrilla se asegurará de que hay una comunicación efectiva, ya sea oral, observación directa (en caso de cuadrillas de 20 trabajadores o menos) sistema obligatorio de compañeros, o a través de medios electrónicos, para que los empleados que se encuentran en el lugar de trabajo puedan contactarse con un supervisor cuando sea necesario. Si supervisor o líder de cuadrilla no puede estar cerca de los trabajadores (para observarlos o comunicarse con ellos), se puede utilizar un dispositivo electrónico, como un teléfono celular o un aparato para enviar mensajes de texto, siempre y cuando haya buena recepción en el área.
- supervisor o líder de cuadrilla debe mantener una comunicación fluida con los empleados que trabajan solos o en grupos pequeños (manténgase informado por vía telefónica o mediante una radio de dos vías), para estar atento a cualquier posible síntoma de enfermedades causadas por el calor. Se hará contacto con el(los) empleado(s) regularmente y tan frecuentemente como sea posible durante todo el día, ya que un empleado en problemas podría no poder pedir ayuda por sí mismo o misma.
- Comunicación eficaz y observación directa de estar alerta a los signos y síntomas de las enfermedades causadas por el calor se llevarán a cabo frecuentemente. Cuando el supervisor no esté disponible, líder de cuadrilla se asignará para que esté alerta a los signos y síntomas de enfermedades causadas por el calor. Si un observador, tal observador designado, o cualquier empleado reporta cualesquier signos o síntomas de enfermedades causadas por el calor en cualquier empleado, el supervisor o la persona designada tomará acción inmediata de acuerdo a la severidad de la enfermedad (ver los Procedimientos de respuesta de emergencia) recibirá el entrenamiento adecuado para saber qué medidas tomar en caso de presentarse alguna enfermedad causada por el calor.
- supervisor o líder de cuadrilla le va a recordar a los empleados que tomen bastante agua durante el turno de trabajo y tomar periodos de descanso para refrescarse cuando lo necesiten.
- Durante una ola de calor o un pico de calor, y antes de comenzar el trabajo, reuniones cortas se llevarán a cabo por supervisor o líder de cuadrilla para revisar los procedimientos de la compañía en la prevención de enfermedades por el calor, el monitoreo del tiempo y de respuesta de emergencia. Además, si los cambios de horarios no son posibles, los trabajadores se les proporcionará más descansos de agua y sombra y serán observados por signos y síntomas de estrés por el calor.

Mejores Prácticas de la Industria

- Durante una ola de calor o calor pico, supervisor o líder de cuadrilla decidirá si la jornada de trabajo será interrumpido, iniciar más temprano o si se debe (ej. realizar durante las horas más frescas por la noche).
- Además, si los cambios de horarios no son posibles, supervisor o líder de cuadrilla proporcionará a los trabajadores un mayor número de descansos para tomar agua y descansar. supervisor o líder de cuadrilla también observará de cerca a los trabajadores en busca de signos y síntomas de enfermedades por calor.

Procedimientos para la respuesta de emergencia

Blazona Concrete Construction ha identificado a las siguientes personas responsables en responder a los casos de signos y síntomas de enfermedad causada por el calor, incluyendo, pero no limitado a los primeros auxilios y como los servicios médicos de emergencia serán proporcionados.

- Antes de asignar un grupo de trabajadores a un lugar de trabajo en particular, el programador le proporcionara a los empleados y supervisores un mapa del lugar de trabajo, junto con direcciones claras y precisas (como las calles o carreteras, características distinguidoras y las distancias a las carreteras principales) para evitar un retraso de los servicios médicos de emergencia.
- Antes de asignar una cuadrilla a un lugar de trabajo en particular, se harán esfuerzos para garantizar que una persona calificada y debidamente capacitada y equipada esté disponible en el sitio para brindar primeros auxilios si es necesario.
- Antes de comenzar el turno de trabajo, La administración determinar si en ese lugar de trabajo existen problemas de comunicación debido al idioma y, de ser necesario, se deben tomar las medidas correspondientes (ej. asignarle al encargado o a un trabajador que hable inglés la responsabilidad de llamar para pedir servicios médicos de emergencia) para asegurarse de que se llame de inmediato al servicio médico de emergencia en caso de producirse una situación de emergencia.
- El supervisor y líder de supervisión deben contar con teléfonos celulares para poder comunicarse con los servicios médicos de emergencia. Además, se debe verificar que estos aparatos electrónicos funcionen bien antes de cada turno de trabajo.
- Cuando un empleado está mostrando síntomas de una posible enfermedad causada por el calor, supervisor o líder de cuadrilla tomará los pasos necesarios inmediatamente para mantener al empleado afectado fresco y cómodo una vez que han-sido llamados los servicios de emergencia médica (para reducir la progresión a una enfermedad más grave) y, si es necesario, el transporte de empleados hasta un lugar donde puede llegar en contacto con un proveedor de servicios de emergencia médica. En ningún caso, el empleado afectado se dejará desatendido.

Mejores Prácticas de la Industria

- En lugares remotos, tal como Colusa, Yolo, Sutter, Placer, y El condado del Dorado, el supervisor o líder de cuadrilla debe designar a un empleado, o a varios, para que se dirijan hasta la carretera o autopista más cercana, donde el equipo de respuesta a emergencias pueda verlos. Si hay poca luz natural, se deberá entregar chalecos reflectantes a los empleados designados, para que puedan indicarle al personal de emergencias el camino hasta el lugar de trabajo, que posiblemente no se distinga desde la carretera o la autopista.
- Durante una ola de calor o altas temperaturas, La administración les recordará y recomendará a los trabajadores que informen inmediatamente a su supervisor cualquier señal o síntoma que experimenten.
- Blazona Concrete Construction se asegura de que los empleados y supervisores reciban todos los detalles de estos procedimientos escritos de emergencia.

Procedimientos para atender a un empleado enfermo

Mejores Prácticas de la Industria

- Cuando un empleado presente posibles señales o síntomas de una enfermedad causada por el calor, un supervisor o trabajador capacitado en primeros auxilios debe revisarlo y determinar si es suficiente con descansar en la sombra y beber agua fresca, o si es necesario llamar a los servicios de emergencia. *¡No deje a un trabajador enfermo solo en la sombra, ya que su condición podría empeorar!*
- Cuando un empleado presente posibles señales o síntomas de una enfermedad causada por el calor, y no haya ningún supervisor o empleado capacitado en primeros auxilios disponible en el lugar de trabajo, se le llamara a los servicios de emergencia.
- Supervisor o líder de cuadrilla se asegurará de que se llame inmediatamente a los proveedores de servicios de emergencia si un empleado: 1. muestra signos o síntomas de enfermedad por calor (disminución del nivel de conciencia, tambaleo, vómitos, desorientación, comportamiento irracional, habla incoherente, convulsiones, cara roja y caliente); 2. parece enfermo(a); o 3. no mejora después de beber agua fría y descansar a la sombra.

Mientras la ambulancia está en camino, comience a brindar primeros auxilios (refresque al trabajador: colóquelo a la sombra, quítele las prendas excesivas de ropa, coloque bolsas de hielo debajo de las axilas y en el área de la ingle, y abaníquelo). *¡No permita que un trabajador enfermo abandone el lugar de trabajo, ya que podría perderse o incluso morir antes de llegar al hospital!*

- Si un empleado no tiene buen aspecto y muestra signos o síntomas graves de una enfermedad causada por el calor (pérdida del conocimiento, dice incoherencias, convulsiones, rostro enrojecido y caliente), y el lugar de trabajo se encuentra a más de 20 minutos de un hospital, llame a los servicios de emergencia, informe de los signos y síntomas de la persona afectada, y solicite una ambulancia aérea.

Procedimientos de entrenamiento para empleados y supervisores

Blazona Concrete Construction proporcionará entrenamiento en los siguientes temas para los supervisores y empleados antes de que tales empleados comiencen el trabajo que razonablemente debería anticipar alguna exposición al riesgo de enfermedades por el calor.

Gerente de Seguridad será responsable en proporcionar los siguientes entrenamientos y orientación en los siguientes pasos/procedimientos:

- Los factores de riesgos personales y ambientales de enfermedades por el calor, así como el peso adicional de la carga de calor en el cuerpo causado por el esfuerzo, ropa y equipo de protección personal.
- Procedimientos de Blazona Concrete Construction en proporcionar agua, sombra, descansos de recuperación, y el acceso a primeros auxilios, así como el derecho del empleado ejercitar su derecho con estos reglamentos sin represalias.
- La importancia del consumo frecuente de pequeñas cantidades de agua, hasta 4 tazas por hora, cuando el ambiente de trabajo es caliente y los empleados puedan estar sudando más de lo habitual en el desempeño de sus funciones.
- El concepto, importancia, y métodos de aclimatación.
- Los diferentes tipos de enfermedades por el calor y los signos y síntomas comunes de las enfermedades por el calor, los primeros auxilios apropiados y/o respuestas en las emergencias con los diferentes tipos de enfermedad con el calor, además, que la enfermedad de calor puede progresar rápidamente de síntomas leves a síntomas peligrosos y enfermedades que amenazan la vida.
- La importancia para los empleados reportar inmediatamente al empleador, directamente o a través de su supervisor, los síntomas o signos de enfermedad por el calor en sí mismos, o en los compañeros de trabajo.
- Los procedimientos de Blazona Concrete Construction para responder a los síntomas posibles de la enfermedad por el calor, incluyendo como servicios médicos de emergencia serán proporcionados en caso de ser necesario.
- Los procedimientos de Blazona Concrete Construction para ponerse en contacto con los servicios médicos de emergencia, y si es necesario, para el transporte de los empleados a un punto donde se puedan alcanzar por un proveedor de servicios médicos de emergencia.
- Los procedimientos de Blazona Concrete Construction para garantizar que, en caso de una emergencia, direcciones claras y precisas para el lugar de trabajo puedan y serán siempre proporcionadas, según sea necesario al personal de emergencia. Blazona Concrete Construction ha designado supervisores y gerentes en ser los que deben estar disponibles para asegurarse de que los servicios de emergencia médica son invocados apropiadamente.

Gerente de Seguridad será responsable en proporcionar los siguientes entrenamientos a todos los supervisores. Tales entrenamientos serán proporcionados antes de que los supervisores supervisen a los empleados hacienda trabajo donde razonablemente se puede anticipar alguna exposición al riesgo de enfermedades por el calor.

- Los temas de entrenamiento para los supervisores y empleados indicados arriba.
- Los procedimientos que el supervisor debe seguir para implementar las disposiciones aplicables indicadas arriba.

- ☒ Los procedimientos que el supervisor debe seguir cuando un empleado muestra síntomas consistentes con posible enfermedad por el calor, incluyendo los procedimientos de respuesta en una emergencia.
- ☒ El monitoreo del clima y como deben responder a los avisos de alta calor.
- ☒ Blazona Concrete Construction capacita a cada capataz de trabajo y líder de cuadrilla en primeros auxilios y RCP para que cada cuadrilla tenga a alguien capacitado para reconocer y reducir los riesgos mencionados anteriormente.

Mejores Prácticas de la Industria

- ☐ Cuando la temperatura excede los 80 grados, el cada cuadrilla llevará a cabo reuniones breves de “puerta trasera” para revisar el informe meteorológico, reforzará la prevención de enfermedades causadas por el calor con todos los trabajadores, les recordará que beban agua con frecuencia, les informará que la sombra puede estar disponible a pedido y les recordará que estén atentos a las señales y síntomas de enfermedad por calor.
- ☐ El supervisor o líder de cuadrilla de inserción se asegurará de que a todos los nuevos empleados se les asigne un “compañero” o una compañera de trabajo experimentado para asegurarse de que comprendan la capacitación y sigan los procedimientos de la empresa.

Procedimiento para monitorear el tiempo

A medida que aumentan las temperaturas y cambian otros factores ambientales a lo largo de la jornada laboral, el estado físico y mental de los empleados también puede cambiar rápidamente a una condición médica grave. Por lo tanto, es importante estar alerta al clima. Blazona Concrete Construction monitoreará las temperaturas climáticas pronosticadas con anticipación (por televisión, radio, o Internet) para saber cuándo la temperatura probablemente superará los 80 grados.

- ☒ Gerente de Seguridad ha sido capacitado e instruido para verificar con anticipación el pronóstico del tiempo extendido en los lugares específicos donde se llevan a cabo las actividades laborales. Algunas fuentes para monitorear el clima incluyen teléfonos, internet y radio.
- ☒ Blazona Concrete Construction planificará el horario de trabajo con anticipación, teniendo en cuenta esta información climática crítica para determinar cuándo será necesario realizar modificaciones en el horario de trabajo (como detener el trabajo temprano, reprogramar el trabajo, trabajar de noche o durante las horas más frescas del día, aumentando el número de tomas de agua y descansos). Este tipo de planificación anticipada se llevará a cabo si se excede 90 grados.

Mejores Prácticas de la Industria

- ☐ Supervisor o líder de cuadrilla utilizará un termómetro simple en el lugar de trabajo para controlar los aumentos repentinos de temperatura y para garantizar que una vez que la temperatura supere los 80 grados, las estructuras de sombra se abrirán y estarán disponibles para los trabajadores. Además, cuando la temperatura iguale o supere los 95 grados, se implementarán medidas preventivas adicionales como los procedimientos de alto calor.
- ☐ Antes de cada día de trabajo, la temperatura y la humedad previstas para el lugar de trabajo serán revisadas por El supervisor o líder de cuadrilla, y se comparará con el Índice de calor del Servicio Meteorológico Nacional para evaluar el nivel de riesgo de enfermedades por calor. El supervisor o líder de cuadrilla determinará si los trabajadores estarán expuestos a una temperatura y humedad caracterizadas como "precaución extrema" o "peligro extremo" por enfermedades causadas por el calor. *Es importante señalar que la temperatura a la que se producen estas advertencias debe reducirse hasta 15 grados si los trabajadores en cuestión están expuestos a la luz solar directa.*

Inspecciones diarias

Proporción de agua

- Hay suficiente agua fresca, pura y lo suficiente fría para tomar y proporcionar un cuarto por empleado por hora durante todo el turno de trabajo para un total de 2 galones por empleado en un turno de trabajo de 8 horas.
- El agua ha sido colocada lo más cerca posible a los empleados.
- Hay vasos desechables y/o se le dio su propio vaso a cada empleado.
- El supervisor o líder de cuadrilla verificara la cantidad de agua por lo menos a través del día y se encargara de rellenar a por lo menos 50%.
- El supervisor o líder de cuadrilla se asegurará de que los contenedores se mantengan en condiciones sanitarias.

Proporción de sombra

- ¿La temperatura es igual o más de 80 grados? Sí No
Si Sí, entonces asegúrate de que las estructuras de sombra están colocadas y listas antes de que empiece el turno de trabajo.
- Las estructuras de sombra han sido colocadas lo más cerca posible a los empleados.
- Hay suficientes estructuras para acomodar a TODOS los empleados que están descansando, tomando su descanso de comida, o en un periodo de recuperación.
- Los empleados saben que pueden tomar un descanso de enfriamiento de 5 minutos a la sombra sin reprimendas.

Aclimatación

- ¿Tienes nuevos empleados, o empleados veteranos que han sido recientemente asignados a ti? Sí No
Si Sí, entonces observa esos nuevos empleados por los primeros 14 días.
- Asigna un "compañero" o un "empleado veterano" a los nuevos empleados.

Procedimientos con alto calor

- ¿La temperatura es igual o más de 95 grados? Sí No
 - Si Sí, ¿cuáles son sus sistemas de comunicación eficaces para los empleados remotos?
 Celular Radio Otro: _____
 - Si Sí, ha recordado a los trabajadores que beban mucha agua y tomen descansos preventivos de enfriamiento cuando sea necesario.
 - Si Sí, ha llevado a cabo un entrenamiento breve para repasar los procedimientos de prevención de enfermedades por el calor, el pronóstico del tiempo, y los procedimientos de respuesta en una emergencia.
 - Si Sí, está observando frecuentemente a los empleados por el estado de alerta y/o signos y síntomas de enfermedades por el calor.

Procedimientos de respuesta de emergencia

- El supervisor/capataz recibió un mapa/junto con direcciones claras y precisas para el sitio de trabajo.
- Todos los empleados saben quién en la cuadrilla está calificado en los primeros auxilios.
- El supervisor o un empleado que habla inglés ha sido asignado para llamar los servicios de emergencia médica.
- Los empleados conocen los diferentes signos y síntomas de las enfermedades causadas por el calor (disminución del nivel de conciencia, tambaleo, vómitos, desorientación, comportamiento irracional, habla incoherente, convulsiones, cara roja y caliente).

GUÍA DE LA GERENCIA PARA COMPRENDER E IMPLEMENTAR UN PROGRAMA PARA LA PREVENCIÓN DEL ESTRÉS POR CALOR

Los empleadores de California con cualquier lugar de empleo al aire libre deben cumplir con la Norma de Prevención de Enfermedades por Calor T8 CCR 3395. Estos procedimientos se han creado para ayudar al empleador a elaborar sus procedimientos de prevención de enfermedades por calor y para reducir el riesgo de enfermedades por calor relacionadas con el trabajo entre sus empleados.

El empleador deberá establecer, implementar y mantener un Plan de Prevención de Enfermedades por Calor eficaz. El plan deberá estar por escrito en inglés y en el idioma que comprenda la mayoría de los empleados. También deberá estar disponible en el lugar de trabajo para los empleados y para los representantes de la División que lo soliciten.

Estos procedimientos no están destinados a reemplazar o reemplazar la aplicación de cualquier otra regulación del Título 8, particularmente T8 3203, Programa de Prevención de Lesiones y Enfermedades (IIPP). El Título 8 CCR 3203 requiere que un empleador establezca, implemente y mantenga un IIPP efectivo. Las medidas enumeradas aquí pueden integrarse en el Programa de Prevención de Enfermedades y Lesiones del Empleador. El empleador también debe estar consciente de que se aplican otras normas a la Prevención de Enfermedades por calor, como el requisito de proporcionar agua potable, primeros auxilios y respuesta a emergencias.

Tenga en Cuenta: Estos procedimientos proporcionan los pasos mínimos aplicables a la mayoría de los entornos de trabajo al aire libre y son esenciales para reducir la incidencia de enfermedades relacionadas con el calor. En entornos de trabajo con un mayor riesgo de enfermedades por calor (ej. durante una ola de calor u otras condiciones laborales o ambientales severas), es el deber del empleador actuar con mayor precaución y tomar medidas de protección adicionales más allá de las que se enumeran en este documento, según sea necesario, para proteger a sus empleados.

Para establecer eficazmente los procedimientos de su empresa, revise cuidadosamente los elementos clave enumerados en este documento, así como los ejemplos proporcionados, luego seleccione y complete los procedimientos aplicables a su lugar de trabajo. Utilice papel adicional cuando sea necesario. A continuación, implemente y capacite a los empleados y supervisores sobre los procedimientos de su empresa. Además, para adaptar con éxito estos procedimientos a sus actividades laborales, evalúe y considere las condiciones individuales presentes en su sitio (tales como, pero no limitado a):

1. Tamaño de tripulación
2. Duración del turno de trabajo
3. 3. Temperatura ambiente (que se puede tomar con la ayuda de un termómetro simple o monitoreando el clima)
4. Presencia de equipo de protección personal o fuentes adicionales de calor.

Nuevamente, estos procedimientos de muestra no incluyen todos los escenarios del lugar de trabajo, por lo que es crucial que su empresa evalúe y tenga en cuenta las condiciones que se encuentran en su lugar de trabajo individual que probablemente causen una enfermedad por calor.

Los procedimientos escritos también deben:

1. Identificar a las personas designadas a las que se les ha asignado la tarea correspondiente (ej. supervisor, coordinador de seguridad, líder de cuadrilla).
2. Proporcione los detalles específicos necesarios para llevar a cabo la tarea y asegúrese de que la tarea se realice con éxito (ej. cuántos contenedores de agua/estructuras de sombra, de qué tamaño, distancia hasta la ubicación, frecuencia de reposición del nivel del agua/seguimiento del clima/descansos para tomar agua/recordatorios, etc.)
3. Especifique cómo se comunicarán estos procedimientos a sus empleados y, en particular, para asegurarse de que se sigan estas instrucciones y procedimientos de la empresa.

Para obtener información adicional y materiales de capacitación sobre la prevención de enfermedades relacionadas con el calor, consulte los enlaces de recursos en la página 20 de este documento.

Los elementos reflejados en esta guía para la prevención de enfermedades causadas por el calor son los contenidos en el Título 8 del Código de Regulaciones de California, Sección 3395 (T8 CCR 3395), y se aplica a todos los lugares de empleo al aire libre.

Las industrias sujetas a TODAS las disposiciones de esta norma incluyen:

- Agricultura
- Construcción
- Paisajismo
- Extracción de petróleo y gas
- Transporte o entrega de productos agrícolas, materiales de construcción u otros materiales pesados (ej. muebles, madera, flete, carga, gabinetes, materiales industriales o comerciales), excepto para el empleo que consiste en operar un vehículo con aire acondicionado y no incluye carga o descarga.

Los lugares de empleo al aire libre que no se incluyen en las industrias anteriores no tienen que cumplir con los procedimientos de alta temperatura.

DEFINICIONES

Aclimatación – La adaptación temporal del cuerpo para trabajar en el calor que se produce gradualmente cuando una persona está expuesta a ella. Picos de aclimatación en la mayoría de las personas es dentro de cuatro a catorce días de trabajo regular durante al menos dos horas al día en el calor.

Enfermedad de calor – Una condición médica grave que resulta en la incapacidad del cuerpo para hacer frente a una carga de calor en particular, e incluye calambres por calor, agotamiento por calor, síncope por calor y ataque de calor.

Factores de riesgo ambientales para la enfermedad por calor – Condiciones de trabajo que crean la posibilidad de que podría producirse enfermedades por el calor, incluyendo la temperatura del aire, humedad relativa, el calor radiante del sol y otras fuentes, fuentes conductoras de calor como el suelo, el movimiento del aire, la carga de trabajo gravedad y la duración, ropa de protección y equipo protector personal usado por los empleados.

Paisajismo – Proporcionar servicios de atención de paisaje y de mantenimiento y/o la instalación de árboles, arbustos, plantas, césped, o jardines, o la prestación de estos servicios en relación con el diseño de los planes de paisaje y/o la construcción (es decir, la instalación) de pasarelas, muros de contención, cubiertas, vallas, estanques y estructuras similares, excepto para el empleo por un empleador que opera un establecimiento permanente en el que el trabajo se va a realizar y donde se sondeado el agua potable.

La extracción de petróleo y gas – Operando y/o el desarrollo de propiedades de petróleo y gas, la exploración de petróleo crudo o gas natural, la minería o la extracción de petróleo o gas o la recuperación de hidrocarburos líquidos a partir de los gases de petróleo o en el campo de gas.

Factores de riesgo personales de enfermedades por el calor – Factores tales como la edad de un individuo, el grado de aclimatación, la salud, el consumo de agua, consumo de alcohol, el consumo de cafeína, y el uso de medicamentos de venta con receta que afectan a la retención de agua del cuerpo u otras respuestas fisiológicas al calor.

Sombra – El bloqueo de la luz solar directa. Un indicador de que el bloqueo es suficiente es cuando los objetos no proyectan una sombra en la zona de la luz solar bloqueado. Sombra no es adecuada cuando hay la mismo calor en la zona de sombra y que impide que el cuerpo se enfríe. Por ejemplo, un coche que ha estado estacionado en el sol no proporciona sombra aceptable para una persona dentro de ella, a menos que el coche haya estado funcionando con el aire acondicionado. Sombra puede ser proporcionada por cualquier medio natural o artificial que no exponen a los empleados a condiciones peligrosas o insalubres y que no impidan o desalienten acceso o uso.

Temperatura – La temperatura de bulbo seco en grados Fahrenheit que se pueden obtener mediante el uso de un termómetro para medir la temperatura exterior en un área donde no hay sombra. Mientras que la medición de la temperatura se debe tomar en un área con plena luz del sol, el bulbo o sensor del termómetro deben ser protegidos mientras toma la medición, ej. con la mano o algún otro objeto, del contacto directo por la luz solar.

RECURSOS DEL PROGRAMA PARA LA PREVENCIÓN DEL ESTRÉS POR CALOR

Departamento de Relaciones Industriales & Cal/OSHA enlaces de Enfermedades de Calor

- [Cal/OSHA Consultation Services Heat Illness Prevention eTool](#)
- <http://www.dir.ca.gov/DOSH/HeatIllnessInfo.html>
- <http://www.dir.ca.gov/title8/3395.html>
- <https://www.dir.ca.gov/dosh/documents/Heat-Illness-Prevention-Regulation-Amendments.pdf>
- <http://www.99calor.org/english.html>

Enlaces Adicionales de Enfermedades de Calor

- [National Weather Service—Northern California](#)
- <http://www.wrh.noaa.gov/sto/>
- <http://www.osha.gov/Publications/osha3154.pdf>
- <http://www.osha.gov/Publications/osha3155.pdf>
- <http://www.cdc.gov/niosh/topics/heatstress/>
- <http://www.cdc.gov/niosh/homepage.html>
- <http://www.redcross.org/services/hss/tips/heat.html>
- <http://www.bt.cdc.gov/disasters/extremeheat/heatti>

Videos de Enfermedades de Calor

- Heat Illness Prevention – English <http://www.youtube.com/watch?v=cR6FA5w8A1o&feature=relmfu>
- Heat Illness Prevention – Spanish <http://www.youtube.com/watch?v=n7Wb1jmKA6I&feature=relmfu>
- Heat Illness Prevention – Hmong <http://www.youtube.com/watch?v=GniKxVoYFil&feature=relmfu>
- Heat Illness Prevention – Punjabi <http://www.youtube.com/watch?v=GmASE-FVh9w&feature=relmfu>
- Heat Illness Prevention – Mixteco <http://www.youtube.com/watch?v=P8816VR3Vew&feature=relmfu>

CONSIDERACIONES ADICIONALES PARA EL REQUISITO DE ESTRÉS POR CALOR DE CAL/OSHA

Agua

El propósito de requerir que el agua “sea pura y fresca, esté adecuadamente fría y se brinde a los empleados de manera gratuita” y “se encuentre lo más cerca posible de las áreas de trabajo de los empleados” es alentar a los trabajadores a beber agua con frecuencia y evitar que interrumpan su trabajo para hacerlo. Para garantizar que el agua sea pura y fresca y esté adecuadamente fría, Cal/OSHA recomienda a los empleadores o supervisores que examinen visualmente el agua y derramen un poco sobre su piel.

Fresca y Pura

El agua debe ser apta para beber (es decir, potable) y no debe emitir aromas que desalienten a los empleados de beber agua. Si un empleador suministra recipientes de agua individuales, estos deben estar limpios y la fuente de agua potable (ej. una fuente de agua municipal) debe estar fácilmente disponible. Es inaceptable el uso de agua de fuentes no aprobadas o no analizadas (ej. de pozos sin analizar). Si se utilizan mangueras o conexiones, deben contar con la aprobación del gobierno para sistemas de agua potable, según se muestra en la etiqueta del fabricante.

Adecuadamente Fría

Cuando hace calor, el agua debe estar más fría que la temperatura ambiente, pero no tanto como para generar malestar.

Lo más cerca posible de las áreas de trabajo de los empleados

Durante una inspección de Cal/OSHA, el inspector puede solicitar al supervisor que describa los factores que el empleador consideró al momento de decidir dónde colocar el agua. Por ejemplo, aunque el empleador pueda demostrar que es imposible o esté prohibido por ley que las estaciones de agua se encuentren en filas de cultivos donde trabajen los empleados, puede ser posible colocarlas al final de las filas. Debido a que los recipientes de agua son más pequeños que las estructuras que proporcionan sombra, pueden colocarse más cerca a los empleados que estas estructuras. Colocar el agua únicamente en las áreas con sombra designadas o donde se encuentren los baños no es suficiente. Cuando los empleados trabajan en áreas grandes, el agua debe colocarse en múltiples ubicaciones. Por ejemplo, en una obra de construcción con pisos múltiples, el agua debe colocarse en una ubicación de acceso seguro en cada piso en el que haya empleados trabajando.

Sombra

La temperatura que desencadenará la necesidad de la presencia de sombra son 80 grados. Cuando la temperatura supere los 80 grados, deberán construirse estructuras que proporcionen sombra si no existe otro tipo de sombra fácilmente disponible.

Incluso si las temperaturas no superan los 80 grados, debe haber sombra disponible. Para los empleadores que utilicen estructuras que proporcionen sombra, es útil contar con estructuras construidas para que los empleados se refresquen cuando hace calor.

Supervisores deben vigilar las temperaturas pronosticadas con anticipación (ej. por televisión, radio o Internet) para conocer cuándo la temperatura puede superar los 80 grados. Se espera que los supervisores sepan si la temperatura de hecho supera los 80 grados en el lugar de trabajo.

“Período de recuperación y descanso” hace referencia a los descansos normales que deben ofrecerse según las órdenes salariales de la Comisión de Bienestar Industrial. Las reglas nuevas requieren que se proporcione una sombra lo suficientemente buena como para resguardar a todos los empleados que se tomen dichos descansos en cualquier momento. Esto no significa que los empleadores deban proporcionar una cantidad suficiente de sombra para resguardar a todos los empleados del turno al mismo tiempo. Los empleadores pueden, por ejemplo, rotar los descansos entre los empleados. También pueden construir estructuras adicionales, según sea necesario.

En los períodos de comidas, el empleador debe proporcionar una cantidad suficiente de sombra para todos los empleados que elijan permanecer en el área de trabajo general o en áreas designadas durante los períodos de recuperación y descanso. Los empleadores pueden rotar a los empleados en los períodos de comidas, como sucede con los períodos de recuperación y descanso. Los empleadores no tienen la obligación de proporcionar sombra a los empleados que elijan pasar el período de comida dentro de sus propios vehículos con aire acondicionado. No obstante, los empleadores no pueden obligar a los empleados ni presionarlos a comer sus almuerzos en sus propios vehículos o fuera del sitio de trabajo.

Un empleado puede optar por tomar un “descanso preventivo para refrescarse” bajo la sombra para ayudar a que su cuerpo se alivie del calor excesivo. Es esencial que no se apure a los empleados cuando tomen descansos para refrescarse.

Debe haber agua disponible en el área de descanso para alentar a los empleados a tomar más agua.

La importancia de la prevención no puede dejarse de repetir. Los empleados que esperan hasta que los síntomas aparezcan antes de ir a la sombra y recuperarse tienen un riesgo mayor de desarrollar una de las enfermedades causadas por el calor.

Debe vigilarse al empleado cuando se encuentre en descansos para refrescarse y se le debe consultar si sufre algún síntoma de una de las enfermedades causadas por el calor, incluida la fatiga simple. Si se observa o reporta alguna señal o síntoma de una enfermedad por el calor, el empleador no debe solicitar al empleado que retome el trabajo. Además, se deberá observar continuamente al empleado hasta que las señales o los síntomas hayan disminuido. Las primeras señales o síntomas de las enfermedades causadas por el calor pueden incluir, por ejemplo, palidez, sudoración excesiva, dolor de cabeza, calambres musculares y fatiga. Si no se observan ni reportan señales ni síntomas de una de las enfermedades causadas por el calor, la vigilancia puede realizarse periódicamente y no de manera continua.

Los términos “descanso preventivo para refrescarse” y “período de descanso preventivo para refrescarse” hacen referencia a dos conjuntos distintos de requisitos. Los requisitos para los “períodos de descanso preventivo para refrescarse” se establecen establecido en la sección Especificaciones para sitios de trabajo agrícola a continuación.

Si un empleado muestra alguna señal o síntoma de una enfermedad causada por el calor o se queja por ellos, deberán realizarse procedimientos de primeros auxilios de manera inmediata.

La evolución a una enfermedad más grave puede ser rápida y puede incluir habla y coordinación alterada, confusión, conducta inusual, náuseas, vómitos, piel seca y caliente, sudoración inusualmente excesiva, pérdida del conocimiento y convulsiones. Es posible que el empleado afectado no pueda auto diagnosticarse estos problemas.

Si se sospecha la presencia de una enfermedad causada por el calor, deberá comunicarse de inmediato con el personal de emergencias médicas. Ningún empleado con señales o síntomas de una enfermedad causada por el calor debe permanecer sin atención o ser enviado a su hogar sin ofrecerle primeros auxilios en el lugar o brindarle servicios de emergencias médicas.

Altas temperaturas

En períodos de alta temperatura, es esencial que se vigile a los empleados para detectar las primeras señales y síntomas de las enfermedades causadas por el calor. Esto ayuda a garantizar que los empleados enfermos reciban tratamiento de inmediato y que no se desarrolle una enfermedad grave. Si un empleado sufre un síncope (desmayo), desorientación, pérdida del conocimiento u otros síntomas de las enfermedades causadas por el calor mientras trabaja sin ser observado, es posible que el tratamiento médico inicial se demore, lo que tendrá consecuencias graves o fatales.

Debido a que cada sitio de trabajo es único, las nuevas disposiciones brindan a los empleadores opciones y flexibilidad para observar y vigilar a los empleados. Cuando los empleados trabajan en grupos pequeños de no más de 20 trabajadores, la observación directa de un supervisor o empleado designado puede ser suficiente. Cuando hay demasiados empleados como para realizar una observación directa, el empleador puede utilizar un sistema de compañeros y agrupar empleados en pares. Con el sistema de compañeros, el empleador debe capacitar a los empleados para que se mantengan en contacto, se observen durante el día y reporten de inmediatamente cualquier señal o síntoma de una las enfermedades causadas por el calor. En el caso de empleados que deban trabajar solos, el empleador puede comunicarse con el empleado por radio o teléfono en las ubicaciones donde la cobertura sea adecuada. Se deberá entablar comunicación con el empleado de manera regular y con la mayor frecuencia posible durante el día, ya que es posible que un empleado en peligro no pueda solicitar ayuda.

Las nuevas disposiciones permiten que los empleadores utilicen distintos métodos para detectar las enfermedades causadas por el calor. Sin importar el método que se utilice, el empleador debe poder determinar la condición de los empleados a intervalos regulares y proporcionar servicios de emergencias cuando un empleado reporte tener síntomas de una enfermedad causada por el calor o no pueda responder.

Todos los empleados deben estar capacitados para reconocer las señales y los síntomas de las enfermedades causadas por el calor y se les debe permitir llamar a los servicios de emergencias médicas cuando sea necesario. No obstante, si a todos los empleados en una cuadrilla se les asigna el llamado a los servicios de emergencias médicas, muchos se mostrarán reacios a hacerlo. Por lo tanto, los empleadores deben designar específicamente a una persona o a unos pocos empleados por cuadrilla para llamar a los servicios de emergencias médicas. Un empleado designado puede ser supervisor o no.

Las reuniones previas al turno tienen como objetivo recordarles a los supervisores y empleados que revisen los procedimientos en caso de altas temperaturas. No tienen como fin revisar cada elemento que ya se haya cubierto en la capacitación o la orientación normales.

El empleador puede determinar si la capacitación es necesaria según las temperaturas previstas en el área.

Los temas que deben cubrirse en las reuniones previas al turno incluyen cómo permanecer hidratados y tomar descansos preventivos para refrescarse, identificar a los empleados que deben llamar a los servicios de emergencias médicas cuando sea necesario y cómo se observará a los empleados. Para los empleados que trabajan de forma remota, el empleador debe llevar a cabo reuniones previas al turno por teléfono celular o radio.

Respuesta a emergencias

Los servicios de emergencias médicas deben brindarse tan pronto como sea posible en caso de que un empleado sufra una de las enfermedades causadas por el calor. Establecer los procedimientos de respuesta ante emergencias es particularmente importante en lugares de trabajos no fijos, remotos o donde el acceso sea difícil.

Si los empleados no pueden ponerse en contacto directo con los servicios de emergencia médica (ej. porque la cobertura de telefonía celular es deficiente), el empleador debe nombrar a una persona que pueda comunicarse con los servicios de emergencias de inmediato en nombre de los empleados. Los empleados deben poder comunicarse con esta persona con rapidez (tal como por radio), a fin de solicitar que se llame a los servicios de emergencias médicas.

No obstante, si los empleados pueden establecer contacto directo con los servicios de emergencias médicas, se les debe permitir hacerlo en caso de emergencia sin la necesidad de comunicarse antes con un supervisor.

Los empleadores deben garantizar que los supervisores y los empleados se capaciten para reconocer las señales y los síntomas de las enfermedades causadas por el calor, tomar medidas de inmediato para evitar el empeoramiento de las enfermedades causadas por el calor, brindar primeros auxilios básicos (como toallas frescas y sombra), obtener los servicios de emergencias médicas y no permitir que se deje solo a un empleado con señales o síntomas de las enfermedades causadas por el calor ni que se lo envíe a su casa sin antes ofrecerle primeros auxilios o servicios de emergencias médicas en el lugar.

Sin embargo, no es necesario que los empleadores cuenten con personal médico en el sitio ni que los supervisores y empleados tengan conocimientos médicos para diagnosticar las enfermedades causadas por el calor.

Los procedimientos del empleador deben incluir comunicarse con los servicios de emergencias médicas cuando sea necesario. Los procedimientos deben incluir medidas inmediatas para mantener al empleado afectado sin calor y cómodo una vez que se haya llamado al personal de servicios de emergencias. El objetivo es detener el empeoramiento rápido hacia una enfermedad más grave que puede incluir confusión mental, pérdida de la conciencia, o convulsiones.

Cuando sea necesario, los empleadores deben estar preparados para transportar a los empleados de manera segura hacia un lugar de fácil acceso para el proveedor de atención médica de emergencia. Las cuadrillas móviles deben contar con un mapa con la ubicación o las indicaciones detalladas, que puedan brindarle al personal de emergencia.

Aclimatación

La aclimatación es un proceso mediante el cual el cuerpo se adapta a la exposición a temperaturas elevadas. El cuerpo necesita tiempo para adaptarse cuando trabaja en entornos más cálidos. Es más probable que los empleados desarrollen una de las enfermedades causadas por el calor cuando no se les permite relajarse ni se los alienta a hacerlo cuando se produce una ola de calor o cuando comienzan un trabajo nuevo que los expone al calor. La aclimatación se logra por completo en la mayoría de las personas en un plazo de 4 a 14 días de trabajo regular que implique al menos 2 horas por día en el calor.

Durante las olas de calor y con los empleados nuevos, los empleadores deben mantenerse especialmente alertas. Un supervisor o una persona designada deben observar de cerca a los empleados. Las mejores

prácticas incluyen encontrar forma de disminuir la intensidad del trabajo de los empleados durante una ola de calor y durante el período de adaptación de dos semanas de los empleados nuevos.

Entrenamiento

Los empleadores deben capacitar a todos los empleados, supervisores o no, respecto de las políticas y los procedimientos establecidos para cumplir con esta reglamentación.

El entrenamiento se debe brindar antes de comenzar el trabajo que implique un riesgo de las enfermedades causadas por el calor. La capacitación debe proporcionarse cuando se contrata a un empleado, con capacitaciones de actualización, según sea necesario. La capacitación que se brinda cerca de la época de calor es más efectiva que la capacitación que se brinda durante las épocas de frío sin capacitación de actualización y seguimiento.

Los cambios en este inciso incluyen nuevos elementos de contenido de la capacitación obligatoria. Cal/OSHA evalúa el cumplimiento examinando tanto el contenido como el modo en que se presenta. Para que sea efectiva, los empleados deben comprender la capacitación, que debe presentarse en un idioma que los empleados comprendan. La prueba de cumplimiento evalúa si se ha realizado la capacitación, si se ha proporcionado el contenido necesario y si la capacitación fue eficaz para comunicar los aspectos esenciales a los empleados.

Para evaluar el cumplimiento, el personal de Cal/OSHA les pregunta a los empleados supervisores y no supervisores acerca de los elementos obligatorios de la capacitación. Las preguntas están diseñadas para determinar si los empleados recibieron capacitación a través de métodos reconocidos generalmente como eficaces y si comprendieron el contenido. Los inspectores no esperan que todas las repuestas sean correctas, pero buscan indicios de que el empleador haya realizado un esfuerzo de buena fe para comunicar toda la información fundamental.

Los empleadores deben asegurarse de que sus procedimientos de trabajo sean coherentes con la información proporcionada en la capacitación.

Cal/OSHA exige que los empleadores mantengan registros de la capacitación obligatoria de este inciso, según se especifica en el Artículo 3203, Título 8 del Código de Regulaciones de California (Programa para la prevención de lesiones y enfermedades).

El empleador debe desarrollar, dejar por escrito e implementar procedimientos efectivos para cumplir con los requisitos de esta norma. Un Plan de prevención de las enfermedades causadas por el calor que cumple con los requisitos incluye lo siguiente:

- Procedimientos para proporcionar suficiente agua, como se describe en el inciso (c)
- Procedimientos para proporcionar acceso a la sombra, como se describe en el inciso (d)
- Procedimientos para casos de altas temperaturas de acuerdo con el inciso (e)
- Procedimientos de respuesta ante casos de emergencia, descritos en el inciso (f)
- Métodos y procedimientos de aclimatación de acuerdo con el inciso (g)

Los empleados y supervisores deben capacitarse en estos procedimientos, de modo que comprendan y puedan implementar el plan del empleador. Los empleadores con más éxito enseñan y hacen funcionar su sistema mediante un enfoque basado en el trabajo en equipo.

El Plan de prevención de las enfermedades causadas por el calor debe estar escrito tanto en inglés como en el idioma que comprenda la mayoría de los empleados. Debe estar a disposición de todos los empleados en el lugar de trabajo, así como también de los representantes de Cal/OSHA si lo solicitan. Se considerará que el plan está a disposición en el lugar de trabajo si, por ejemplo, los empleados pueden acceder a este mediante un teléfono celular u otro dispositivo electrónico si lo solicitan.

El Plan de prevención de las enfermedades causadas por el calor puede integrarse al Programa para la prevención de lesiones y enfermedades exigido por el Artículo 3203 del Título 8 del Código de Regulaciones de California.