

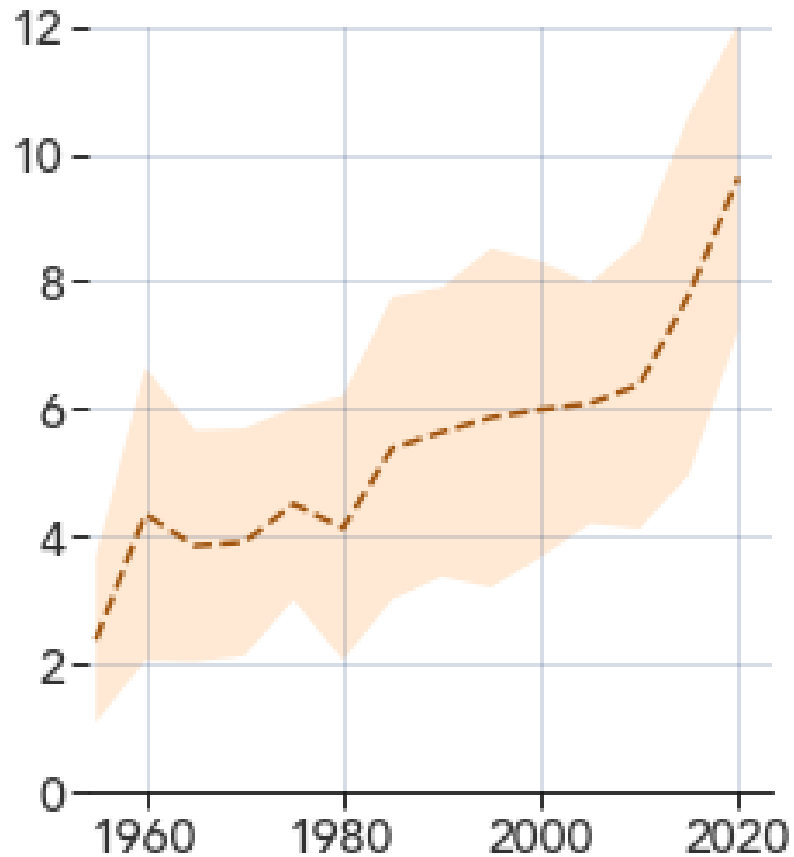
# Prevención de enfermedades a causa del calor para supervisores

- La importancia de prevenir enfermedades causadas por el calor
- Agua
- Sombra y descansos
- Procedimientos de altas temperaturas
- Calor en interiores
- Monitoreando la temperatura
- Signos, síntomas y tratamiento
- Aclimatación, factores ambientales, y personales
- Obligaciones de los supervisores

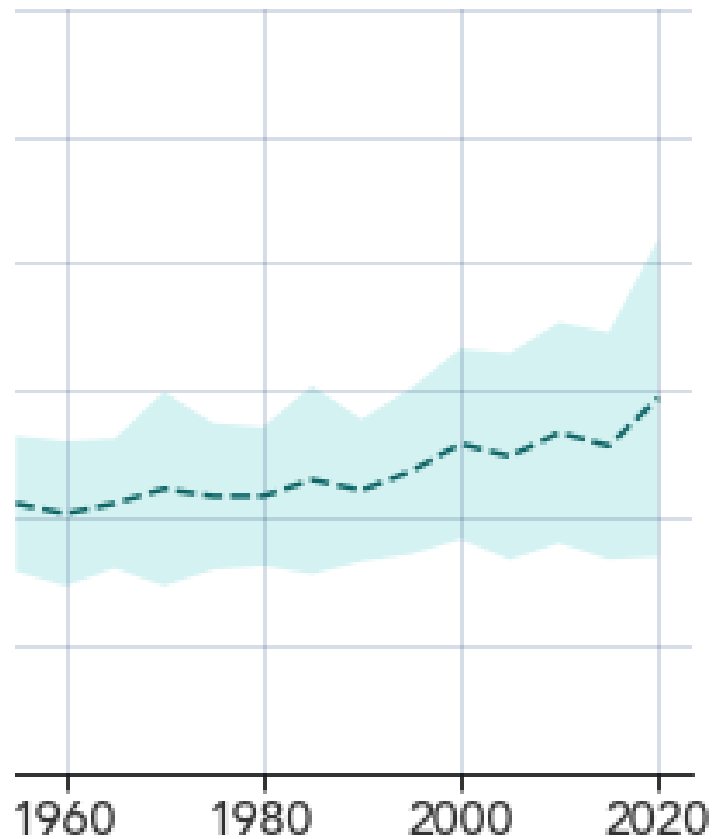


# Más Frecuentes, Más Largas, y Temperaturas Más Altas

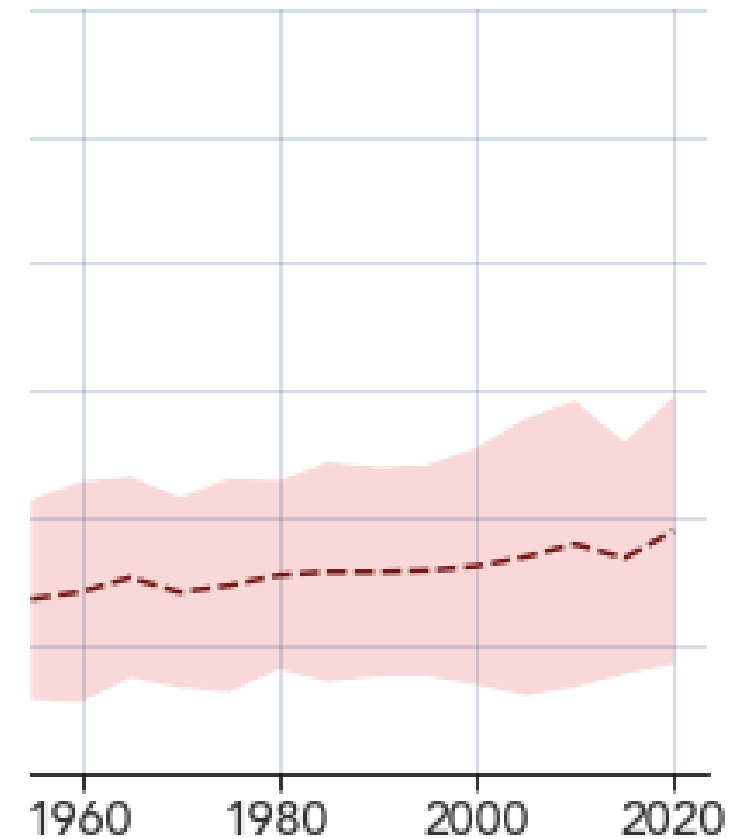
## Olas de Calor por Año



## Duración (días)



## Intensidad (°C)



# Tragedia de Enfermedad por Calor

María Isabel Vásquez Jiménez, recientemente emigrada, se desmayó en su cuarto día trabajando en un viñedo cerca de Stockton durante una ola de calor. El supervisor permitió que compañeros la llevaran para recibir atención médica, pero solo la llevó a una sala de emergencias **tres horas después**. María murió dos días después y se descubrió que estaba embarazada de dos meses.

- Cargos penales: homicidio involuntario.
- Demanda civil: muerte por negligencia.
- Citaciones y multas de Cal/OSHA (\$263,000).



Jimenez's fiancé, Florentino Bautista, 19 (right), and her brother, Jose Luis Vasquez, 20 (second from right), stop at a rest break along the 50-mile march route from Lodi to Sacramento.



# Estigmatización

Trabajadores pueden ignorar síntomas o evitar tomar descansos porque temen que se burlen de ellos, no se les crea, o se les vea como débiles. Cualquier persona puede sufrir de enfermedad causada por el calor, incluso trabajadores sanos y experimentados.



**Miguel Angel Guzman Chavez**

24 años

Piscando tomates en Georgia a 95°F

Golpe de calor causó un paro cardíaco

Fallecido en 2018



**Cruz Urias Beltran**

52 años, trabajador agrícola de toda la vida, de Arizona

Despanojando maíz en Nebraska a 91°F

Encontrado con una botella de agua vacía

Fallecido en 2018



# Prevención de Enfermedades Causadas por el Calor

1. Proporcionar suficiente agua fresca potable.
2. Proporcionar sombra.
3. Procedimientos de altas temperaturas.
4. Procedimientos de emergencia.
5. Entrenamiento para la prevención de enfermedades causadas por el calor.
6. Procedimientos por escrito para cumplir con esta regla.

**Un inspector de Cal/OSHA puede solicitar ver el plan escrito- debe estar disponible en el lugar de inmediato en todo momento.**



# Suministro de Agua



- Agua fresca, pura y adecuadamente fría
- Sin costo
- Revise el agua regularmente
  - Limpio y suficiente
  - Mantengalo tapado
- Al menos un cuarto de galón por empleado por hora
- Lo más cerca a donde están trabajando
- Anime a los trabajadores a beber con frecuencia



# La cantidad mínima de agua que se debe proporcionar para una jornada de 8 horas es...

- A) 1 galón por empleado.
- B) 1.5 galones por empleado.
- C) 2 galones por empleado.**
- D) 3 galones por empleado.



**4 tazas = 1 cuarto • 4 cuartos = 1 galón**



# Tan Cerca Como Sea Posible



Feb. 2023 St. Helena  
Un FLC fue multado de \$27,000 por no ubicar el agua lo más cerca posible del área donde los empleados estaban trabajando, lo que puede resultar en que no beban agua con frecuencia.

Obstáculos disuadían a los empleados de beber agua con frecuencia y había otras opciones razonables disponibles.



# Procedimientos de Reposición

Siempre debe haber suficiente agua presente y de acceso fácil para permitir que cada empleado tiene **al menos un litro de agua por hora**.

Si la cantidad total de agua requerida para el turno completo no se suministra al principio, debe haber **procedimientos efectivos escritos para reponer** el agua potable.

Si el procedimiento de reposición de agua no es confiable entonces no está en cumplimiento.

El agua **NUNCA debe estar vacío**. No espere para reponerlo.

**Agua potable SIEMPRE debe de estar disponible.**



# Comprobando Agua Potable

- ¿Qué tan lejos está de los trabajadores?  
¿Múltiples ubicaciones?
- ¿Hay que trepar o pasar por debajo de algo?
- ¿Suficiente para el número de trabajadores?  
¿Procedimientos de reposición?
- ¿Está limpio el contenedor? ¿Sin olor?
- ¿Se mantendrá fresca durante todo el día?
- ¿Vasos desechables? ¿Botellas personales?

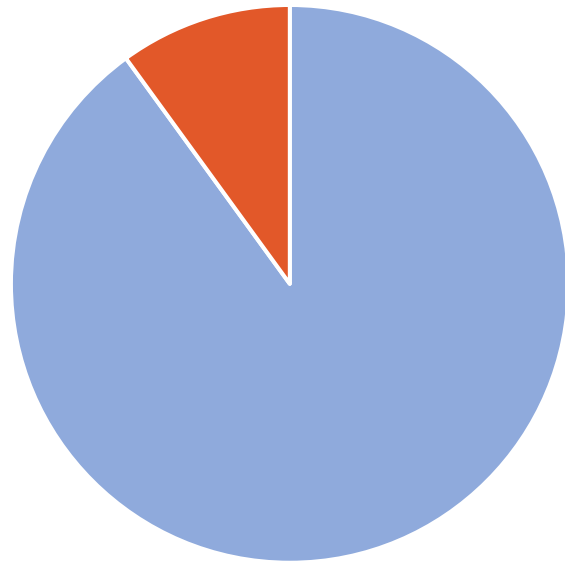


**Un inspector de Cal/OSHA puede pedir que explique los factores considerados al decidir dónde colocar el agua.**



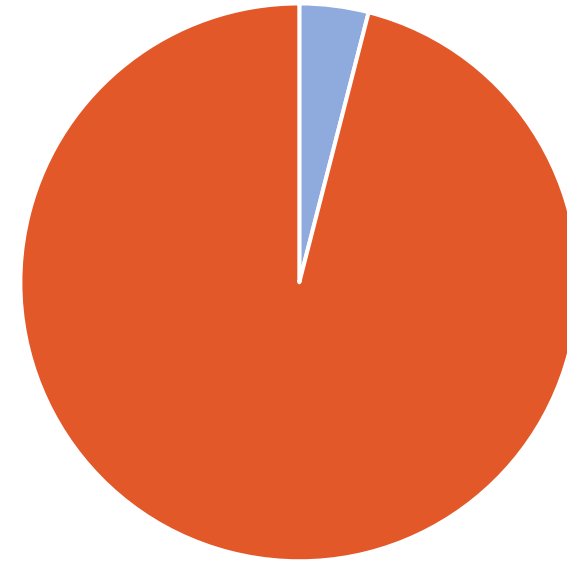
# ¿Por qué alentar a los trabajadores a beber agua?

90% de los sitios de trabajo tienen agua



■ Tienen Agua ■ No Tienen Agua En Sitio

Pero 96% de trabajadores que sufren enfermedades causadas por el calor están deshidratados



■ Hidratado ■ Deshidratado

La investigación muestra que la mayoría de los empleados se presentan a trabajar ya deshidratados.



# Animar el Consumo Frecuente de Agua

- Recordatorios de la importancia de beber agua con frecuencia durante todo el día, especialmente a altas temperaturas.
- Haz que el acceso sea lo más fácil posible, por ejemplo, en múltiples ubicaciones.
- Haz que la estación de agua sea antojosa usando hielo y sombra.
- Énfasis para trabajadores a destajo/por pieza que pueden estar menos dispuestos a tomar descansos.
- Suero (1 gatorade: 3 agua) puede reemplazar los electrolitos, pero siempre debe proporcionar agua pura.

Recuérdelos a los trabajadores:  
¡No esperen hasta que tengan sed!



# Acceso a la Sombra

- Coloca sombra cuando 80°F y mayor.
- Disponible si se solicita bajo cualquiera temperatura.
- Para 100% de trabajadores buscando sombra.
- No puede ser tal para desanimar su uso.
- Suficiente cantidad, calidad, y accesible.



# Ubicación de la Sombra

La sombra debe estar lo más cerca posible, generalmente dentro de 2.5 minutos a pie.

Pero no a más de 1/4-milla o 5 minutos a pie, lo que sea más corto.



**Un inspector de Cal/OSHA puede pedir que explique los factores considerados al decidir dónde colocar la sombra.**

**¿Qué pasa si hace demasiado viento para colocar estructuras de sombra?**

-Considere otras opciones para asegurar la sombra de forma segura.

Si es posible, documente las condiciones.



# Calidad y Cantidad de Sombra

- Debe garantizar suficiente sombra para todos los empleados que toman descansos en algún momento.
- Debe poder sentarse cómoda y completamente bajo la sombra sin tocarse.
- Puede rotar los descansos y comidas entre los empleados.
- El bloqueo de la sombra es suficiente cuando los objetos no proyectan una sombra en el área sombreada.



# ¿Califica Como Sombra?



# La sombra debe ser...

- A) Siempre disponible cuando un trabajador la solicite.
- B) Proporcionada por una sombrilla o un vehículo.
- C) Colocada cuando 80°F o más.
- D) A & C.
- E) Todo lo anterior.



# Descanso Preventativo para Refrescarse

Debe permitir **y animar** a los trabajadores a tomar descansos preventivos de recuperación, mínimo de 5-minutos.

- Preventativo = ANTES de que aparezcan síntomas.
- Considere trabajadores a destajo que pueden estar menos dispuestos a tomar descansos.



# Descanso Preventativo para Refrescarse

Debe **monitorear** los trabajadores durante descansos de recuperación y **preguntar si están experimentando cualquier síntoma** de enfermedad causada por el calor.

Si se observa o es informado de cualquier signo/síntoma, **debe observar al trabajador continuamente y no ordenarle a volver a trabajar hasta que los signos/síntomas hayan disminuido.**



# Descanso y Agua = Producción Mejorada

2016- Investigadores dieron a los trabajadores de la caña de azúcar mochilas de agua de 3L e implementaron descansos frecuentes a la sombra.

- La ingesta de agua aumentó 25%.
- Los informes de síntomas de estrés por calor disminuyeron.
- Los trabajadores aumentaron la producción en un 40%.

La barrera más grande para implementar más descansos fueron los mayordomos y supervisores.



# Calor en Interiores



- Cuando la temperature o el índice de calor sea **87°F** o superior, registre el que sea mayor.
  - **82°F** en áreas de mucho calor radiante o la ropa restring la eliminación del calor.
- Áreas de refrescamiento: 82°F o menos, bloqueadas de la luz solar directa y protegidas de fuentes de calor radiante alto.

*Excención: exposición incidental 82°F - 95°F <15 min en cualquier período de 60 min.*



# Controles Ambientales en Interiores

## 1) Controles de ingeniería

- Ventilación
- Ventiladores o aire acondicionado
- Pantallas reflectantes para bloquear o reducir el calor radiante
- Aislar o aislar las fuentes de calor de los trabajadores
- Asientos o bancos refrigerados
- Enfriadores evaporativos

## 2) Controles administrativos

- Modificar los horarios de trabajo
- Reducir la intensidad o la velocidad del trabajo
- Pausas de descanso obligatorias (la duración debe aumentar a medida que aumenta el estrés por calor)
- Rotar las funciones laborales para minimizar el esfuerzo y la exposición al calor
- Modificar la ropa de trabajo



# Mediando el Índice de Calor

## Temperatura del aire + humedad relativa

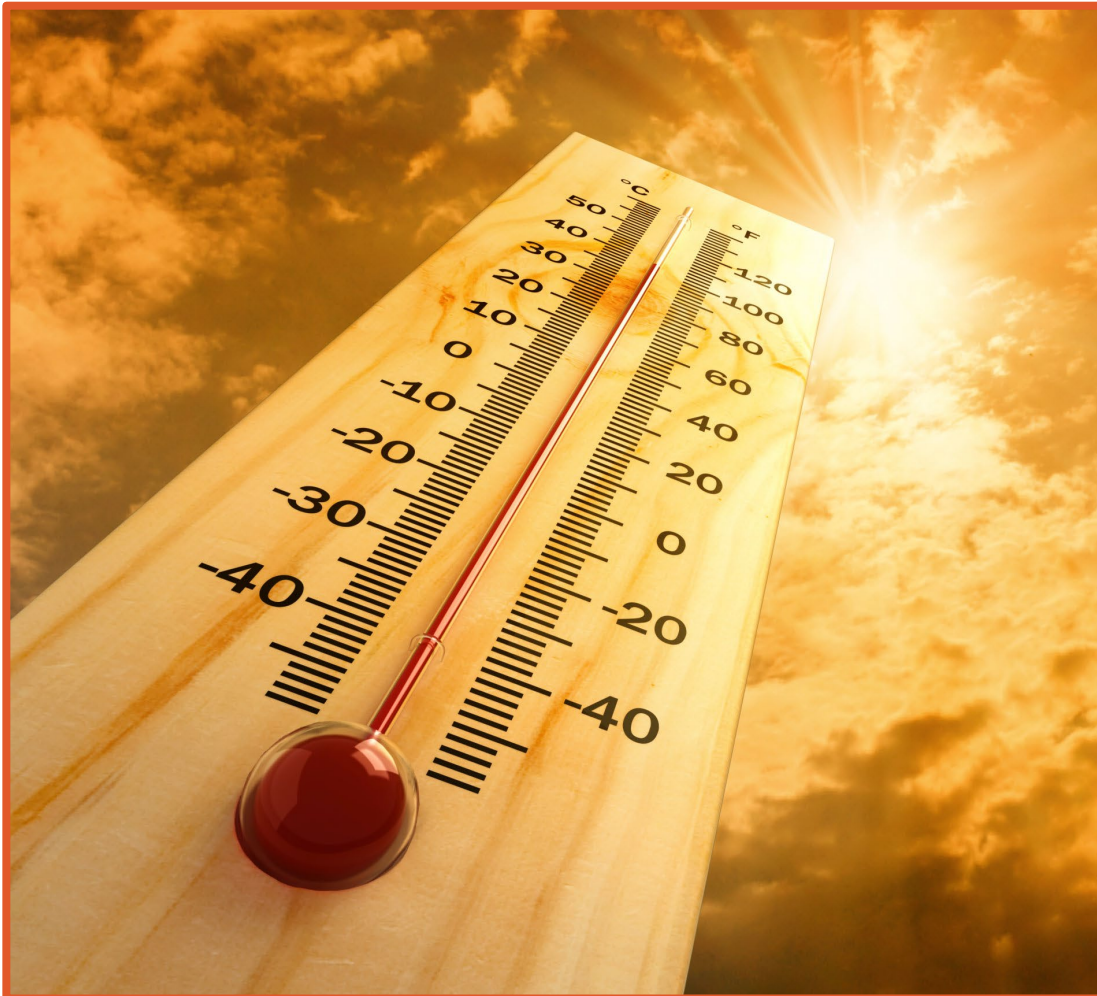
Utilice un monitor de índice de calor que mida tanto la temperatura como la humedad relativa y utilice las ecuaciones de índice de calor del Servicio Meteorológico Nacional para determinar el índice de calor.

Calcule el índice de calor midiendo la temperatura interior con un termómetro y la humedad relativa con un higrómetro, luego utilice la tabla que se encuentra en el Apéndice A.



	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100	
80	77	78	78	79	79	79	80	80	80	81	81	82	82	83	84	84	85	86	86	87	
81	78	79	79	79	79	80	80	81	81	82	82	83	84	85	86	86	87	88	88	90	91
82	79	79	80	80	80	80	81	81	82	83	84	84	85	86	88	89	90	91	93	95	
83	79	80	80	81	81	81	82	82	83	84	85	86	87	88	90	91	93	95	97	99	
84	80	81	81	81	82	82	83	83	84	85	86	88	89	90	92	94	96	98	100	103	
85	81	81	82	82	82	83	84	84	85	86	88	89	91	93	95	97	99	102	104	107	
86	81	82	83	83	83	84	85	85	87	88	89	91	93	95	97	100	102	105	108	112	
87	82	83	83	84	84	85	86	87	88	89	91	93	95	98	100	103	106	109	113	116	
88	83	84	84	85	85	86	87	88	89	91	93	95	98	100	103	106	110	113	117	121	
89	84	84	85	85	86	87	88	89	91	93	95	97	100	103	106	110	113	117	122		
90	84	85	86	86	87	88	89	91	92	95	97	100	103	106	109	113	117	122	127		
91	85	86	87	87	88	89	90	92	94	97	99	102	105	109	113	117	122	126	132		
92	86	87	88	88	89	90	92	94	96	99	101	105	108	112	116	121	126	131			
93	87	88	89	89	90	92	93	95	98	101	104	107	111	116	120	125	130	136			
94	87	89	90	90	91	93	95	97	100	103	106	110	114	119	124	129	135	141			
95	88	89	91	91	93	94	96	99	102	105	109	113	118	123	128	134	140				
96	89	90	92	93	94	96	98	101	104	108	112	116	121	126	132	138	145				
97	90	91	93	94	95	97	100	103	106	110	114	119	125	130	136	143	150				
98	91	92	94	95	97	99	102	105	109	113	117	123	128	134	141	148					
99	92	93	95	96	98	101	104	107	111	115	120	126	132	138	145	153					
100	93	94	96	97	100	102	106	109	114	118	124	129	136	143	150	158					
101	93	95	97	99	101	104	108	112	116	121	127	133	140	147	155						
102	94	96	98	100	103	106	110	114	119	124	130	137	144	152	160						
103	95	97	99	101	104	108	112	116	122	127	134	141	148	157	165						
104	96	98	100	103	106	110	114	119	124	131	137	145	153	161							
105	97	99	102	104	108	112	116	121	127	134	141	149	157	166							

# Procedimientos de Altas Temperaturas



## If a worker experiences:

- Headache or nausea
- Weakness or dizziness
- Heavy sweating or hot, dry skin
- Elevated body temperature
- Thirst
- Decreased urine output



## Take these actions:

- » Give cool water to drink
- » Remove unnecessary clothing
- » Move to a cooler area
- » Cool with water, ice, or a fan
- » Do not leave alone
- » Seek medical care (if needed)



# Procedimientos para Altas Temperaturas (95°F y mayor)

- **Reuniones previas al turno** para recordar a trabajadores que tomen agua y descansos.
- **Comunicación efectiva** para que trabajadores puedan comunicarse con el supervisor cuando sea necesario.
- **Descansos adicionales:** +10 minutos por cada 2 horas trabajando en temperaturas de 95°F y más altas.
- **Animar** a trabajadores a tomar suficiente agua.
- **Observar trabajadores para signos/síntomas**
  - Supervisor; sistema de compañeros; otro?
- **Plan de acción** para responder a emergencias.



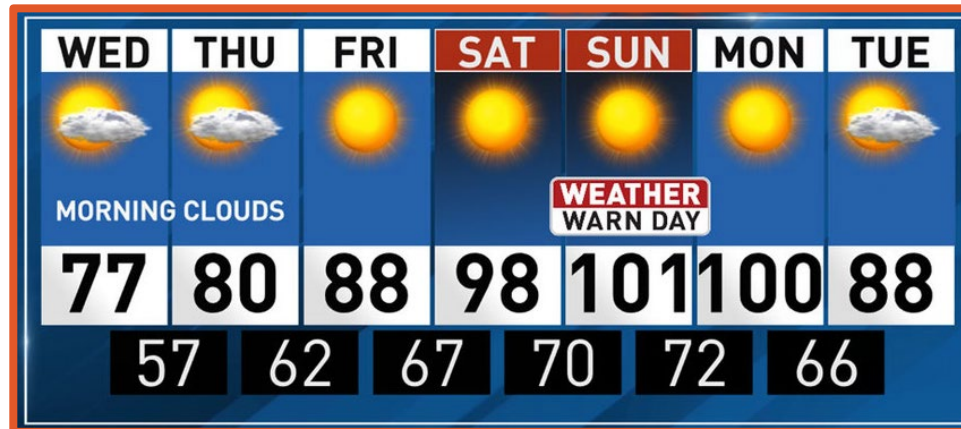
Horas	Descansos Normales	Periodos de Comidas	Descansos a Altas Temperaturas*
Menos de 3.5	Ninguno	Ninguno	10-minutos
3.5-menos de 5	10-minutos	Ninguno	Dos (10-minutos)
5-menos de 6	10-minutos	30-minutos (a menos que se renuncia mutuamente)	Tres (10-minutos)
6-menos de 8	Dos 10-minutos	30-minutos	Cuatro (10-minutos)
8-menos de 10	Dos 10-minutos	30-minutos	Cinco (10-minutos)
10-menos de 12	Tres 10-minutos	Dos 30-minutos (a menos que se renuncia mutuamente <b>Y</b> sí tomo la primera comida)	Seis (10-minutos)
12-menos de 14	Tres 10-minutos	Dos 30-minutos	Siete (10-minutos)

\*Puede proporcionar los descansos preventivos simultáneamente con cualquier otra comida o período de descanso si el momento coincide.



# Monitorear el Pronóstico del Tiempo

- Monitoree el clima pronosticado con anticipación para saber cuándo es probable que la temperatura exceda 80°F o 95°F.
- Monitoree el sitio de trabajo para saber la temperatura.
- Si la predicción del día anterior es que la temperatura exceda los 85°F, debe colocar la sombra al principio del turno.



# Procedimientos para Responder a Emergencias

**Signs of a medical emergency!**



- Abnormal thinking or behavior
- Slurred speech
- Seizures
- Loss of consciousness

**Take these actions**

- 1** >> CALL 911 IMMEDIATELY
- 2** >> COOL THE WORKER RIGHT AWAY WITH WATER OR ICE
- 3** >> STAY WITH THE WORKER UNTIL HELP ARRIVES



# Signos y Síntomas

- Fatiga o debilidad
- Sudoración excesiva
- Piel fría y húmeda
- Calambres o espasmos musculares
- Dolor de cabeza o mareos
- Náuseas o vómitos
- Confusión o alteración del estado mental
- Dificultad de coordinación

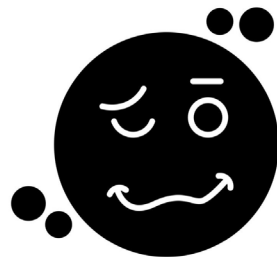


# Identificar Signos o Síntomas

Los síntomas de enfermedades por calor pueden dificultar que la propia víctima reconozca: fatiga, debilidad, mareos, confusión, estado mental alterado, pérdida del conocimiento.

A menudo son reportadas por los compañeros de trabajo: aliente a los trabajadores a cuidarse unos a otros.

Las víctimas pueden parecer borrachas o ebrias



La terquedad (negarse a beber agua o tomar un descanso) puede ser un síntoma





## Erupción por Calor

- Manchas rojas o ampollas claras, generalmente en el cuello, pecho, ingle, o interior de los codos.

- Descansar en la sombra.
- Tomar agua.
- Mantenga seca la zona de erupción.

## Calambres por Calor

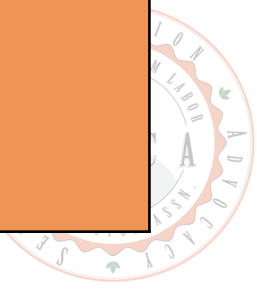
- Calambres o espasmos musculares en brazos, piernas, estómago, o cualquier otro lugar.
- Puede presentar después del trabajo.

- Descansar en la sombra.
- Beba agua a intervalos regulares.
- Si los calambres no mejoran dentro de 1 hora, busque atención médica.

## Síncope Térmico (Desmayo)

- Mareos, aturdimiento o desmayos.
- A menudo, después de pararse/ levantarse repentinamente después de sentarse, agacharse o acostarse.

- Descansar en la sombra.
- Tomar agua.
- Sentar o acostarse.



Menos Grave  
Más Severo

## Agotamiento por Calor

- Dolor de cabeza, mareos.
- Debilidad extrema, fatiga.
- Náuseas, vómitos.
- Respiración rápida y superficial.
- Sudoración intensa.
- Piel pálida, fresca, y húmeda.
- Disminución de producción de orina.

- Descansar en la sombra.
- Aflojar/quitar ropa ajustada o EPP.
- Tomar agua (pequeñas cantidades).
- Enfríe la piel con agua, ventiladores, o baño de hielo.
- Coloque paño húmedo frío en la cabeza, el cuello, las axilas, y la ingle.

## Golpe de Calor

- Confusión, dificultad para hablar.
- Sin sudoración.
- Piel caliente, seca, y rojiza.
- Espasmos musculares o convulsiones.
- Pulso rápido y débil.
- Temperatura corporal elevada (103°F+).

- Descansar en la sombra.
- Tomar agua (pequeñas cantidades).
- Enfríe la piel con agua, ventiladores, o baño de hielo. Coloque paño húmedo frío en la cabeza, el cuello, las axilas, y la ingle.

**EMERGENCIA  
MÉDICA**



# Empleados deben saber los Signos & Síntomas

- Tome medidas cuando aparezcan señales de advertencia **principiantes**:
  - Sed.
  - Dolor de cabeza.
  - Mareos.
  - Calambres musculares.
  - Fatiga inusual.
  - Cambios de comportamiento.

***¡NUNCA deje solo a  
alguien con  
CUALQUIER síntoma!***



El inicio de síntomas graves puede ser rápido.  
No todos experimenta todos los síntomas,  
algunos pueden “saltar” la primeras etapas.



# ¿Qué tan grave es la condición médica de...

## Agotamiento por Calor?



## Calambres por Calor?



## Golpe de Calor?



# Procedimientos para Responder a Emergencias

- Observar a trabajadores para signos/síntomas.
  - Supervisión cercana para empleados nuevos.
- **Persona designada** para asegurar que se sigan los procedimientos de emergencia.
- **Comunicación efectiva** para que trabajadores puedan comunicar con el supervisor cuando sea necesario.
- Tomar medidas **inmediatas** para responder a cualquier signo o informe de síntomas.
  - Reacción depende de la gravedad.
  - Saber cómo llamar a los servicios de emergencia.
- **DOCUMENTAR**

**NUNCA envíe a un trabajador a casa sin ofrecer servicios médicos.**



# Procedimientos de Primeros Auxilios

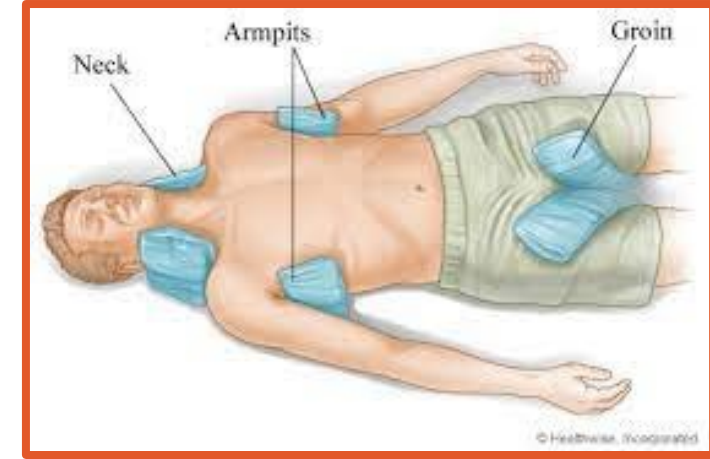
- Mover al trabajador afectado a la sombra o un lugar fresco.
- Refrescar & Hidratar:
  - Si está consciente, haz que el trabajador beba agua lentamente en pequeñas cantidades.
  - Puede tomar suero (1 parte gatorade a 3 partes agua).
  - Aflojar o quitar ropa pesada, PPE, zapatos, calcetines.
- Descansar & **MANTENGASE CON EL TRABAJADOR.**
- Llamar al 911 si síntomas son graves, empeoran, o no mejoran.



# Enfriamiento de Emergencia

Mientras espera servicios de emergencia...

- Aplicar paño húmedo/hielo al cuello, axilas, y área de la ingle.
  - venas y arterias grandes están cerca de la superficie.
- Sumergir a la víctima hasta el cuello en agua fría.
  - Sostenga al trabajador para garantizar que no haya riesgo de ahogamiento.



# Contactando Servicios de Emergencia

¿Quién puede llamar a los servicios de emergencia?

- ¿La persona designada?
- ¿Otros supervisores?
- ¿Cualquier trabajador?



"Lo sentimos; no podemos completar su llamada como se marcó".

¿Cuál es su ubicación?

¿Qué pasa si no hay dirección?



# Practique Escenarios de Primeros Auxilios & Respondiendo a Emergencias



# Rechazo de Atención Médica

## Declination of Medical Treatment

Today's Date/ Fecha de hoy: \_\_\_\_\_

Employee /Empleado: \_\_\_\_\_

Social Security/ Seguro Social: \_\_\_\_\_

Department/ Departamento: \_\_\_\_\_

Date of Injury/Fecha de lastimadura: \_\_\_\_\_ Time/Hora: \_\_\_\_\_

Describe injury and part of body effected/Describe la lesión y la parte del cuerpo afectada:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### NOTIFICACION DE LASTIMADURA Y REHUSAR CUIDADO MEDICO:

A mi \_\_\_\_\_ me ha dado mi patrón, la oportunidad de recibir atención médica para la lastimadura supracirada. En este momento, no creo necesitar atención médica. Sin embargo, si llego a necesitar tal atención me reportare inmediatamente a la oficina de la compañía. Entiendo que esta es mi obligación bajo el código laboral 4600 de California.

El que yo firme esta declaración es solo en reconocimiento que se me ha dado la oportunidad de ser examinado y de recibir tratamiento y no estoy renunciando a mis derechos bajo las leyes de compensación de trabajadores. Además, reconozco que he recibido la forma DWC-1 las cual protege mis derechos.



# Detalle de OSHA: Muerte Relacionada con el Calor

1:24 pm 21 de agosto 2020 - Un empleado estaba limpiando, recogiendo basura, un compañero observó que el empleado no parecía estar bien y le dijo al empleado que tomara un descanso, bebiera agua, e fuera a la sala de descanso para informar al supervisor.

El empleado informó al supervisor que hacía demasiado calor y que se iba temprano. Al llegar a casa el empleado se desmayó y murió.

## 5 Minutos en Grupos

- ¿Qué salió mal?
- ¿Qué debería haber hecho el supervisor para evitar la muerte?



# Factores de Riesgo Ambientales

- Temperatura
- Humedad
- Viento/brisa (o falta de)
- Horas de trabajo
- Carga laboral
- Sistema de pago (por hora o destajo)
- PPE o cubiertas faciales (p ej. humo de incendios)



# Factores de Riesgo Personales

- Edad
- Peso
- Estado físico y aclimatación
- Condiciones médicas (p ej. diabetes)
- Medicamentos
- Bebidas (azúcar, cafeína, etc.)
- Alcohol
- Otras drogas
- Ropa



# Ropa Apropriada

La ropa puede ayudar a proteger contra el sol y permitir que el cuerpo se refresca, ayudando a prevenir enfermedades causadas por el calor.

## SI usa ropa que sea:

- Peso ligero
- Tejido transpirable  
p ej. algodón, lino, rayón, lana
- Colores claros
- Suelta  
\*Considere la seguridad
- Mangas largas
- Sombreros grandes

## NO usar ropa que sea:

- Pesada o capas excesivas
- Nylon, acrílico, poliéster
- Negro o colores oscuros  
Absorbe calor
- Apretada o restrictiva



# Aclimatación

- La aclimatación generalmente alcanza un máximo de 2 a 14 días de trabajo regular durante al menos dos horas por día en el calor.
- Tome precauciones adicionales hasta que se aclimate:
  - Modificar el horario (turnos cortos, evitar horas de calor alto, etc.)
  - Observar cercanamente a empleados que son...
    - ❑ Contratados recientemente.
    - ❑ Recién asignado a tareas de alto calor.
    - ❑ Trabajando durante una ola de calor.
    - ❑ Apenas comenzando la estación de calor.
    - ❑ Trabajando a 80°F+ y 10°F más alto de los 5 días anteriores.



# Obligaciones de los Empleados

- Cuídense: hidrátense y descansen.
- Siga la política de la empresa.
- Conozca los signos y síntomas de las enfermedades causadas por el calor.
- Reporte cualquier signo que experimenten o observen en sus compañeros de trabajo, incluyendo cualquier comportamiento inusual.

Empleados tienen el derecho a agua y descansos

**¡¡Se prohíben las represalias!!**



# Obligaciones de Supervisores/Mayordomos

- Cuídense: hidrátense y descansen.
- Asegurar de que haya agua y sombra; anime a los trabajadores a beber y descansar.
- Siga las políticas de la empresa.
- Tome en serio todos los síntomas.
- No tome represalias contra los trabajadores ni amenace con hacerlo.
- Esté preparado para responder a emergencias (aprenda primeros auxilios, cómo contactar con los servicios de emergencia y cómo transportar a un trabajador si es necesario).
- Informe cualquier síntoma de primeros auxilios o enfermedad a RR.HH. o a la oficina.

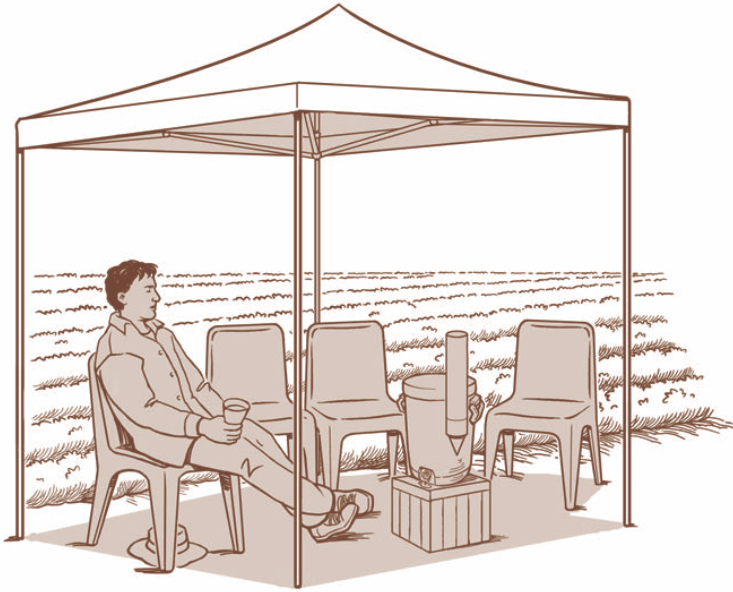


# La prevención de enfermedades causadas por el calor es continuo

- Asegurar que todos entiendan la política y los procedimientos.
- Asegurar que el agua y la sombra son **accesibles fácilmente**.
- **Recordar y animar** trabajadores a tomar agua y descansos.
  - Énfasis especial para los trabajadores a destajo que pueden estar menos dispuestos a tomar descansos.
- Ser un buen ejemplo.
- Recordatorios frecuentes (p ej. tailgates)
- Asegurar que saben los procedimientos para expresar preocupaciones.



# La Mejor Solución es la Prevención



- ✓ Beber suficiente agua.
- ✓ Tomar descansos en la sombra.
- ✓ Usar el tipo de ropa correcta.
- ✓ Tener cuidado durante olas de calor y con trabajadores nuevos.
- ✓ Recordar a trabajadores que se cuiden unos a otros.
- ✓ Recordar a trabajadores los procedimientos para informar.



# ¿Preguntas?

