

# Uso del índice de calor: Una guía para los empleadores

## Lista de planificación

Use la siguiente lista de verificación para prepararse ante el clima caluroso y para asegurarse de que se han tomado todas las precauciones necesarias.

### Planificación en anticipación al clima caluroso: lista de verificación para el empleador<sup>1</sup>

	Elabore una lista de las provisiones para el clima caluroso (por ejemplo, agua, recursos para proporcionar sombra). Calcule las cantidades de estos que serán necesarias y decida quién será el responsable conseguir y transportar los suministros y de comprobar que los suministros no se están agotando.
	Elabore un plan de acción de emergencia en caso de enfermedades relacionadas al calor (indicando quién proporcionará los primeros auxilios y servicios de emergencia, de ser necesario).
	Elabore un programa de aclimatización para trabajadores nuevos o aquellos trabajadores que regresan después una ausencia de más de una semana.
	Identifique los métodos para obtener acceso a pronósticos del tiempo en tiempo real e información importante del Servicio Meteorológico Nacional y garantizar que la información está disponible en los sitios de trabajo al aire libre (por ejemplo, computadora portátil, celular, otros aparatos con acceso a Internet, radio del clima).
	Determine cómo se usará la información del tiempo para modificar los horarios de trabajo, aumentar el número de pausas para tomar agua y descansos o detener el trabajo antes de tiempo si es necesario.
	Capacite a los trabajadores sobre los riesgos que se presentan a raíz del calor, la forma de identificar las enfermedades relacionadas al calor, así como las medidas que se tomarán para reducir el riesgo.
	Prepárese para contar con una persona bien informada en el lugar de trabajo que pueda elaborar y hacer cumplir los horarios de trabajo/descanso y que realice el monitoreo fisiológico, cuando este sea necesario, cuando los niveles de riesgo de sufrir enfermedades relacionadas al calor sea alto y muy alto/extremo.

<sup>1</sup> Este cuadro es una adaptación de los conceptos que aparecen en la Guía de Capacitación sobre Prevención de Enfermedades Relacionadas al Calor, de OSHA.

## Planificación diaria para climas calurosos: lista de verificación diaria<sup>2</sup>

<b>Agua</b>	¿Hay suficiente agua potable fresca ubicada lo más cerca posible a los trabajadores?	
	¿Se rellenan los enfriadores de agua a lo largo del día? (¿Se ha designado una persona para revisar y asegurarse de que el agua no se está agotando?)	
<b>Sombra</b>	¿Hay sombra o aire acondicionado disponible para los descansos y en caso que los trabajadores necesiten recuperarse?	
<b>Capacitación</b>	¿Conocen los trabajadores:	
	los signos y síntomas de las enfermedades relacionadas al calor?	
	las precauciones adecuadas para prevenir enfermedades relacionadas al calor?	
	la importancia de la aclimatización?	
	la importancia de beber agua con frecuencia (incluso cuando no se siente sed)?	
	los pasos a seguir cuando alguna persona tiene síntomas?	
<b>Emergencias</b>	¿Saben todos a quién notificar en caso de una emergencia?	
	¿Saben los trabajadores explicar cuál es su ubicación si es necesario llamar a una ambulancia?	
	¿Saben todos quién va a proporcionar los primeros auxilios?	
<b>Persona bien Informada</b>	En caso de que el índice de calor sea alto y muy alto/extremo, ¿hay una persona en el lugar de trabajo que esté bien informada acerca de las enfermedades relacionadas al calor, que sea capaz de determinar horarios de trabajo/descanso adecuados y que puede realizar el monitoreo fisiológico, según sea necesario?	
<b>Monitoreo Fisiológico</b>	¿Se está realizando el monitoreo fisiológico en la forma necesaria, a los trabajadores que se encuentran dentro de nivel de riesgo a causa de calor alto o muy alto/extremo?	
<b>Recordatorios a los Trabajadores</b>	Beber agua con frecuencia	
	Descansar en la sombra	
	Informar rápido acerca de los síntomas relacionados con el calor	

<sup>2</sup> Este cuadro es una adaptación de la Lista de Verificación (página 18) que aparece en la Guía de Capacitación sobre Prevención de Enfermedades Relacionadas al Calor, de OSHA.