

EMPLEO EN ASTILLEROS

Proteger a los trabajadores de la enfermedad por calor en espacios confinados

Trabajar en espacios confinados **puede aumentar el riesgo de enfermedad por calor de un trabajador.**

- La temperatura suele ser mayor que la del aire exterior
- Normalmente hay un flujo de aire bajo
- El equipo de protección personal (EPP) puede causar sobrecalentamiento corporal



Conozca los signos de la enfermedad por calor

Actúe ante el primer signo de enfermedad por calor. La enfermedad por calor puede empeorar rápidamente. En caso de duda, llame al 911.

Si un trabajador experimenta:

- Dolor de cabeza o náuseas
- Debilidad o mareos
- Sudoración abundante o piel caliente y seca
- Temperatura corporal elevada
- Sed
- Disminución de la producción de orina

Tome estas medidas:

- Salga del espacio confinado
- Traslade a la persona a un área más fresca
- Dele agua para beber
- Retire el EPP y la ropa innecesaria
- Refresque con agua, hielo o un ventilador
- No deje sola a la persona
- Busque atención médica si es necesario



¡Los siguientes son signos de una emergencia médica!



- Pensamiento o comportamiento anormal
- Dificultad para hablar
- Convulsiones
- Pérdida del conocimiento

1 » LLAME INMEDIATAMENTE AL 911

2 » REFRESQUE AL TRABAJADOR DE INMEDIATO CON AGUA O HIELO

3 » PERMANEZCA CON EL TRABAJADOR HASTA QUE LLEGUE LA AYUDA

Qué puede hacer para prevenir la enfermedad por calor

Cree un plan y proporcione formación

- Desarrolle un plan que ayude a prevenir LA enfermedad por calor y comuníquelo a los supervisores y trabajadores. Incluya elementos como supervisión, aclimatación, horario de trabajo o descanso y emergencias.
- Capacite a todos los trabajadores sobre los riesgos, síntomas y procedimientos de respuesta a la enfermedad por calor, así como las medidas de prevención.

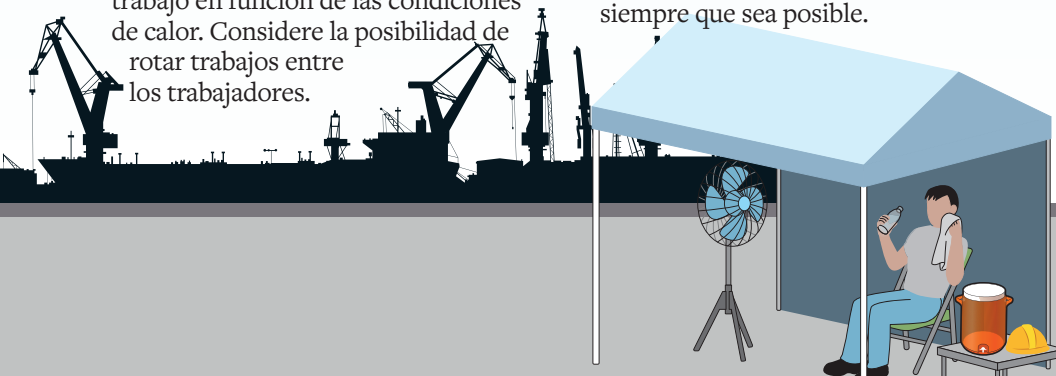
Planifique horarios de trabajo

- Permita que los trabajadores nuevos y que regresan vayan desarrollando tolerancia al calor (se aclimaticen) y hagan descansos frecuentes. **Siga la regla del 20 %**. Esta práctica de seguridad prescribe que no más del 20 % de la duración del turno se trabaja a plena intensidad en el calor durante el primer día. Aumente la duración del tiempo a máxima intensidad en no más de un 20 % al día hasta que los trabajadores estén acostumbrados a trabajar con calor.
- Ajuste la duración del trabajo o el período del día en que se programa el trabajo en función de las condiciones de calor. Considere la posibilidad de rotar trabajos entre los trabajadores.

- Permita descansos frecuentes. Los descansos deben ser lo suficientemente largos como para que los trabajadores se recuperen del calor dada la temperatura, la humedad y las condiciones de trabajo.

Establezca controles y supervise la actividad *in situ*

- Compruebe la temperatura del espacio antes de trabajar. Utilice la **aplicación de herramientas de seguridad térmica OSHA-NIOSH** cuando planifique actividades al aire libre.
- Ventile el espacio para que entre aire más fresco y se cree flujo de aire.
- Implemente un sistema de compañeros en el que los trabajadores se supervisen a sí mismos y a los demás para detectar signos de enfermedad por calor.
- Designe un área fresca o con sombra para los descansos.
- Provide cool drinking water. Proporcione agua potable fría. Aliente a los trabajadores a beber al menos 1 taza cada 20 minutos.
- Haga que los trabajadores usen ropa holgada y transpirable, siempre que sea posible.





Para obtener más información:

1-800-321-OSHA (6742) - TTY 1-877-889-5627 - www.osha.gov/heat

Para obtener más información sobre otros peligros de espacios confinados, visite www.osha.gov/maritime.

Las leyes federales le dan derecho a un lugar de trabajo seguro. Tiene derecho a hablar sobre los peligros sin miedo a represalias. Visite www.osha.gov/workers para obtener información sobre cómo presentar una queja confidencial ante OSHA y solicitar una inspección.

Escanee el código QR para obtener más información.

