**Nota:** Los empleadores son libres de ajustar este modelo de plan de prevención de enfermedades causadas por el calor para satisfacer sus necesidades individuales. Sin embargo, los elementos principales del plan de muestra deben permanecer intactos.

Plan de Prevención de Enfermedades Causadas por el Calor

**Introduzca el nombre de la empresa**  Fecha: **Introduzca una fecha**

Tabla de contenidos

[1. Objeto 1](#_Toc166223802)

[2. Ámbito de aplicación 2](#_Toc166223803)

[3. Antecedentes 2](#_Toc166223804)

[4. Factores de riesgo 3](#_Toc166223805)

[5. Aplicación NIOSH Heat Stress 3](#_Toc166223806)

[6. Enfermedades relacionadas con el calor 4](#_Toc166223807)

[7. Prevención de enfermedades relacionadas con el calor 6](#_Toc166223808)

[8. Agua 8](#_Toc166223809)

[9. Sombra 9](#_Toc166223810)

[10. Requisitos de formación obligatorios 9](#_Toc166223811)

[11. Aclimatación 10](#_Toc166223812)

[12. Descansos para la prevención de enfermedades causadas por el calor 11](#_Toc166223813)

[13. Plan médico de emergencia 12](#_Toc166223814)

[14. Uso de métodos alternativos de enfriamiento 13](#_Toc166223815)

[15. Responsabilidades: 13](#_Toc166223816)

[Apéndice A 14](#_Toc166223817)

## 1. Objeto

El propósito de este plan es proteger a nuestros empleados de los peligros de los ambientes de trabajo calurosos, tanto en ambientes interiores como exteriores, para cumplir con las reglas de Prevención de Enfermedades Causadas por el Calor de OSHA de Oregon. Una copia de este plan estará disponible para todos nuestros empleados. Puede encontrar una copia del plan Especificar ubicación o puede solicitar una copia de este plan antes de Especificar proceso . Este plan se revisará anualmente y se actualizará si es necesario.

Estos procedimientos describen los pasos mínimos esenciales de prevención de enfermedades causadas por el calor aplicables a la mayoría de los entornos de trabajo. En entornos de trabajo donde existe un mayor riesgo de enfermedades causadas por el calor (como durante una ola de calor u otras condiciones laborales o ambientales severas), debemos tener mayor precaución y emplear mayores medidas de protección según sea necesario para proteger a nuestros empleados.

## 2. Ámbito de aplicación

Este plan implementa prácticas de trabajo eficientes y seguras que evitarán enfermedades relacionadas con el calor tanto en interiores como en exteriores entre los empleados en todos nuestros lugares de trabajo. Se utilizará para capacitar a los nuevos empleados y para la capacitación anual de actualización de los empleados. Todos los empleados potencialmente expuestos a ambientes de trabajo calurosos están sujetos a este plan.

Las cosas a considerar para adaptar este plan a nuestro(s) sitio(s) de trabajo específico(s) son:

* El tamaño de la tripulación y la duración del turno de trabajo
* El índice de calor anticipado/previsto para el día/semana
* El uso de equipo de protección personal que puede aumentar la carga de calor del cuerpo.
* Otro
* Otro
* Otro

Nuestras actividades laborales que podrían exponer a nuestros empleados a estos peligros incluyen (agregue tantas actividades laborales como sea necesario a continuación):

1. Actividad laboral 1
2. Actividad laboral 2
3. Actividad laboral 3
4. Actividad laboral 4
5. Actividad laboral 5
6. Actividad laboral 6
7. Actividad laboral 7
8. Actividad laboral 8
9. Actividad laboral 9
10. Actividad laboral 10

## 3. Antecedentes

Cada año, las personas mueren en entornos ocupacionales por exposición al calor excesivo y muchas más sufren una enfermedad relacionada con el calor; La mayoría de estos son prevenibles. Las enfermedades relacionadas con el calor pueden ocurrir si las actividades en el lugar de trabajo en un ambiente caluroso abruman la capacidad del cuerpo para enfriarse. Esto se vuelve más probable si alguno de los factores de riesgo a continuación está presente.

## 4. Factores de riesgo

Los siguientes son **factores de riesgo ambientales** para las enfermedades causadas por el calor:

* Temperatura del aire superior a 90 grados F (32.2 grados C).
* Humedad relativa superior al 40 por ciento
* Calor radiante del sol y otras fuentes
* Fuentes de calor conductoras, como superficies de trabajo de color oscuro
* Falta de movimiento de aire
* Esfuerzo físico necesario para el trabajo
* Uso de ropa protectora no transpirable y otros equipos de protección personal

Los siguientes son **factores de riesgo personales** para las enfermedades causadas por el calor:

* Falta de aclimatación a temperaturas más cálidas
* Mala salud general
* Deshidratación
* Consumo de alcohol
* Consumo de cafeína
* Enfermedad previa relacionada con el calor
* Uso de medicamentos recetados que afectan la retención de agua del cuerpo u otras respuestas fisiológicas al calor, como bloqueadores beta, diuréticos, antihistamínicos, tranquilizantes y antipsicóticos.

Los empleados son responsables de conocer y educarse sobre sus propios factores de riesgo personales que pueden aumentar sus posibilidades de sufrir enfermedades relacionadas con el calor.

## 5. Aplicación NIOSH Heat Stress

Todos los empleados de supervisión y administración deben descargar la *aplicación de estrés por calor* del Instituto Nacional de Seguridad y Salud Ocupacional (NIOSH) [[1]](#footnote-1) para mantener seguros a nuestros empleados. También se debe alentar a los empleados a descargar la aplicación (disponible para dispositivos iPhone y Android). La OSHA federal ha proporcionado capacitación sobre cómo usar la aplicación. Se requiere que todos los empleados de supervisión y administración vean el video y todos los demás empleados que descarguen la aplicación Heat Stress deben ver un video corto ubicado en el sitio web de OSHA de Oregon: [https://osha.oregon.gov/media/videos-online/Pages/heat-safety-app-tutorial.aspx](https://stage-osha.oregon.gov/media/videos-online/Pages/heat-safety-app-tutorial.aspx).

## 6. Enfermedades relacionadas con el calor

### Erupción por calor

La erupción por calor es el problema de salud más común en ambientes de trabajo calurosos. Es causada por la sudoración y se ve como un grupo rojo de granos o pequeñas ampollas. La erupción por calor generalmente aparece en partes del cuerpo que se superponen o frotan otras partes del cuerpo, como en el área de la ingle, debajo de los brazos o los senos, y en los pliegues de la rodilla o el codo. Si un empleado tiene síntomas de sarpullido por calor, proporcione un ambiente de trabajo más fresco y menos húmedo, si es posible. Aconseje al empleado que mantenga el área seca y que no use ungüentos y cremas que calienten o humedezcan la piel, lo que puede empeorar la erupción.

### Agotamiento por calor

El agotamiento por calor se puede prevenir mejor siendo consciente de los límites físicos en un ambiente peligroso en días calurosos y húmedos. El factor más importante es beber suficientes líquidos claros (especialmente agua, no alcohol o cafeína) para reemplazar los perdidos por la transpiración. Los signos y síntomas del agotamiento por calor generalmente incluyen:

* Sudoración profusa
* Debilidad y fatiga
* Náuseas y vómitos
* Calambres musculares (asociados con deshidratación)
* Jaqueca
* Mareo o desmayo; El desmayo o la pérdida del conocimiento son potencialmente graves y deben tratarse como una emergencia médica.

Cuando reconoce los síntomas de agotamiento por calor en un empleado, debe intervenir, detener la actividad y mover al empleado a un ambiente más fresco. Refrescar y rehidratar con agua (o electrolitos que reemplazan las bebidas deportivas) es la piedra angular del tratamiento para el agotamiento por calor. Si el empleado reanuda el trabajo antes de que su temperatura central vuelva a los niveles normales, los síntomas pueden regresar rápidamente.

Si no hay intervención y la regulación de la temperatura del cuerpo falla, el agotamiento por calor puede progresar rápidamente a un golpe de calor, ¡una afección potencialmente mortal!

### Insolación

El golpe de calor requiere una respuesta médica de emergencia inmediata. La persona puede dejar de sudar, confundirse o letárgica, ¡e incluso puede tener una convulsión! La temperatura interna del cuerpo puede exceder los 106 grados F. Los signos y síntomas de un golpe de calor generalmente incluyen:

* Ausencia de sudoración
* Piel seca
* Agitación o comportamiento extraño
* Mareos, desorientación o letargo
* Convulsiones o signos que imitan los de un ataque cardíaco

Asegúrese de que los servicios de emergencia sean convocados inmediatamente si se sospecha un golpe de calor. Mientras espera que lleguen los servicios de emergencia, enfríe al empleado; mover al empleado a un ambiente con aire acondicionado o a un área fresca y sombreada; y ayudar al empleado a quitarse cualquier ropa innecesaria. No deje al empleado desatendido. El golpe de calor requiere atención médica inmediata para prevenir daños permanentes en el cerebro y otros órganos vitales que pueden provocar la muerte.

### Calambres por calor

Los calambres por calor generalmente afectan a los trabajadores que sudan mucho durante la actividad extenuante. Esta sudoración agota los niveles de sal y humedad del cuerpo. Los bajos niveles de sal en los músculos causan calambres dolorosos. Los calambres por calor también pueden ser un síntoma de agotamiento por calor.

### Rabdomiólisis

La rabdomiólisis es una condición médica asociada con el estrés por calor y el esfuerzo físico prolongado, lo que resulta en la rápida descomposición, ruptura y muerte del músculo. Cuando el tejido muscular muere, se liberan electrolitos y proteínas grandes en el torrente sanguíneo que pueden causar ritmos cardíacos irregulares y convulsiones, y dañar los riñones.

Los síntomas de la rabdomiólisis incluyen:

* Calambres/dolor muscular
* Orina anormalmente oscura (color té o cola)
* Debilidad
* Intolerancia al ejercicio
* Asintomático

### Síncope por calor

El síncope por calor es un episodio de desmayo (síncope) o mareo que generalmente ocurre al estar de pie o levantarse repentinamente de una posición sentada o acostada. Los factores que pueden contribuir al síncope por calor incluyen deshidratación y falta de aclimatación.

Los síntomas del síncope por calor incluyen:

* Desmayos (corta duración)
* Mareos
* Mareo durante estar de pie durante mucho tiempo o levantarse repentinamente de una posición sentada o acostada

Para obtener más información sobre estas enfermedades relacionadas con el calor, visite <https://www.cdc.gov/niosh/topics/heatstress/heatrelillness.html#syncope>

La siguiente tabla proporciona información a nuestros empleados sobre el riesgo para ellos mismos, a ciertas temperaturas, de sufrir una enfermedad relacionada con el calor.

**Nota:** las enfermedades relacionadas con el calor pueden ocurrir a un índice de calor de menos de 91 grados Fahrenheit.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Índice de calor | Nivel de riesgo | Medidas de protección |
| Menos de 91 °F (33 °C) | Inferior (precaución) | Planificación básica de salud y seguridad |
| 91 0F a 104 °F (33 °C a 39 °C) | Moderado | Implementar precauciones y aumentar la conciencia |
| De 103 °F a 115 0F (de 39 °C a 46 °C) | Alto | Precauciones adicionales para proteger a los trabajadores |
| Más de 115 °F (46 °C) | Muy alto a extremo | Medidas de protección aún más agresivas |

*Adaptado de Criterios para una exposición ocupacional estándar recomendada al calor y ambientes calientes Criterios revisados 2016 DEPARTAMENTO DE SALUD Y SERVICIOS HUMANOS Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades Instituto Nacional de Seguridad y Salud Ocupacional*

## 7. Prevención de enfermedades relacionadas con el calor

Estas son algunas de las mejores prácticas para prevenir enfermedades relacionadas con el calor:

* Aumente gradualmente las cargas de trabajo y permita descansos más frecuentes durante la primera semana de trabajo para que los empleados se aclimaten a temperaturas más altas, especialmente aquellos que son nuevos en el trabajo en el calor o han estado fuera de ese trabajo durante una semana o más.
* Anime a los empleados a beber con frecuencia pequeñas cantidades de agua antes de que tengan sed para mantenerse hidratados. Durante la actividad moderada, en condiciones moderadamente calurosas, los empleados deben beber alrededor de 8 onzas de líquido cada 15 a 20 minutos. Los empleados pueden controlar su hidratación con una tabla de orina. La orina debe ser clara o ligeramente coloreada; ¡La orina oscura es una señal de advertencia! Ver tabla de colores de orina.
* Anime a los empleados a comer comidas y refrigerios regulares, ya que proporcionan suficiente sal y electrolitos para reemplazar los perdidos a través de la sudoración, siempre y cuando se consuma suficiente agua.
* Proporcione un sistema de amigos donde los empleados se animen mutuamente a beber agua, usar sombra para mantenerse frescos y vigilarse mutuamente para detectar síntomas de enfermedades relacionadas con el calor.
* Eduque a los empleados que beber cantidades extremas de agua también puede ser perjudicial (más de 12 cuartos de galón en un período de 24 horas).
* Programe períodos de descanso frecuentes con descansos para tomar agua en áreas de recuperación sombreadas o con aire acondicionado. Tenga en cuenta que el aire acondicionado no resulta en la pérdida de tolerancia al calor.
* Asegúrese de que los empleados estén al tanto de los signos de enfermedades relacionadas con el calor y anímelos a informar inmediatamente que ellos o sus compañeros de trabajo muestran síntomas.
* Monitoree los informes meteorológicos diariamente y reprograme los trabajos con alta exposición al calor a horas más frías del día, si es posible. Esté muy atento cuando la temperatura del aire aumente rápidamente. Cuando sea posible, programe proyectos de mantenimiento y reparación de rutina para las partes más frías del año.
* Proporcione sombra o áreas frescas para los descansos
* Recipientes que contienen hielo o mantienen fría el agua potable y otras bebidas.
* Bebidas refrigeradas como bebidas deportivas tipo electrolito. Desalentar el consumo de cafeína.
* Golosinas frías en el momento del descanso, como paletas heladas, helados o frutas con alto contenido de agua (sandía, uvas, naranjas).
* Un remolque de refrigeración con aire acondicionado y agua fría para consumir.
* Carpas de enfriamiento con neblina, ventilador y agua fría para consumir.
* Ropa de trabajo que refleje el calor, como uniformes transpirables de colores claros.
* Accesorios evaporativos (envolturas de enfriamiento para el cuello, bandas para la cabeza)
* Chalecos refrigerantes diseñados para usar bolsas de hielo de forma segura.
* EPP ventilado (prendas de alta visibilidad o respiradores purificadores de aire motorizados, si corresponde)
* El teléfono celular envía mensajes de texto al supervisor para que se detenga y descanse a la sombra y beba.

Para nuestros empleados que trabajan en edificios o estructuras que no tienen un sistema de enfriamiento mecánico,[ ]  *mediremos la humedad relativa y las temperaturas dentro de estas estructuras* o[ ]  *usaremos la aplicación NIOSH Heat Index para determinar el índice de calor al aire libre y asumir que es el mismo en interiores*, e informarle a usted / a nuestros empleados del índice de calor y el riesgo de que nuestros empleados experimenten enfermedades relacionadas con el calor según la tabla en la sección 6.

## 8. Agua

Proporcionaremos 32 onzas de agua por empleado, por hora, cuando el índice de calor sea igual o superior a 80 grados Fahrenheit. A continuación se muestra nuestro plan para proporcionar agua potable.

El agua se encuentra en todas las áreas de trabajo. Las ubicaciones incluyen:

Haga clic o toque aquí para ingresar texto.

Hemos hecho arreglos para reponer el agua durante todo el día, según sea necesario. Estos acuerdos incluyen:

Haga clic o toque aquí para ingresar texto.

Para nuestros equipos móviles, repondremos el agua por los siguientes métodos:

Haga clic o toque aquí para ingresar texto.

Para aquellos que trabajan solos, hemos hecho los siguientes arreglos para (para usted) reponer su suministro de agua.

Haga clic o toque aquí para ingresar texto.

#### Consulte la tabla de colores de la orina para asegurarse de que está adecuadamente hidratado.



Aunque la tabla de orina es un buen indicador del estado de hidratación para la mayoría de los trabajadores con orina normal de color amarillo pálido a ámbar profundo, el color de la orina también puede verse afectado por la dieta, los medicamentos y las enfermedades o trastornos.

*Criterios de NIOSH para una norma recomendada: exposición ocupacional al calor y ambientes calientes*. Por Jacklitsch B, Williams WJ, Musolin K, Coca A, Kim J-H, Turner N. Cincinnati, OH: U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Institute for Occupational Safety and Health, DHHS (NIOSH) Publication 2016-106.

<https://www.cdc.gov/niosh/docs/2016-106/pdfs/2016-106.pdf>

## 9. Sombra

Proporcionaremos sombra cuando el índice de calor sea igual o superior a 80 grados Fahrenheit y la cantidad de sombra sea suficiente para acomodar el número de nuestros empleados que están en un descanso de prevención de enfermedades causadas por el calor; Las áreas de sombra estarán disponibles de inmediato y fácilmente en (todos) nuestros sitios de trabajo. Su descanso / almuerzo no comienza hasta que esté en la sombra.

Opción 1 - Hemos configurado sombra en estas ubicaciones:

Haga clic o toque aquí para ingresar texto.

Opción 2 – Para nuestros equipos de trabajo móviles, hemos tomado los pasos a continuación para proporcionarle sombra.

Haga clic o toque aquí para ingresar texto.

Para aquellos que trabajan solos, hemos hecho los siguientes arreglos para (para usted) tener sombra en sus descansos.

Haga clic o toque aquí para ingresar texto.

## 10. Requisitos de formación obligatorios

Bajo las reglas de Prevención de Enfermedades Causadas por el Calor de OSHA de Oregon, estos son los temas que nuestros empleados deben recibir capacitación antes de trabajar en ambientes calurosos:

* Los factores de riesgo ambientales y personales (ver ejemplos anteriores).
* Nuestros procedimientos para cumplir con los requisitos de esta norma, incluyendo, pero no limitado a, nuestra responsabilidad de proporcionar agua, información sobre el índice de calor (incluidos los riesgos de experimentar una enfermedad relacionada con el calor), sombra, descansos preventivos y acceso a primeros auxilios, así como cómo los empleados pueden ejercer sus derechos bajo esta norma sin temor a represalias;
* La importancia del consumo frecuente de pequeñas cantidades de agua, hasta 32 onzas por hora, cuando el ambiente de trabajo es caluroso y es probable que los empleados suden más de lo habitual en el desempeño de sus funciones;
* El concepto, la importancia y los métodos del plan de aclimatación de acuerdo con los procedimientos del empleador;
* Los diferentes tipos de enfermedades causadas por el calor, los signos y síntomas comunes de las enfermedades causadas por el calor, y los primeros auxilios y la respuesta de emergencia adecuados a los diferentes tipos de enfermedades causadas por el calor, incluida la forma en que las enfermedades causadas por el calor pueden progresar rápidamente de signos y síntomas leves a una afección grave y potencialmente mortal (consulte más arriba);
* La importancia de que los empleados informen inmediatamente al empleador, directamente o a través del supervisor del empleado, los signos y síntomas de enfermedades causadas por el calor en sí mismos o en otros; y
* Los efectos de los factores no ocupacionales (drogas, alcohol, obesidad, etc.) sobre la tolerancia al estrés por calor ocupacional.
* Elemento 1 de formación específica para el empleador
* Elemento 2 de formación específica para el empleador
* Elemento 3 de formación específica para el empleador
* Elemento 4 de formación específica para el empleador
* Elemento 5 de formación específica para el empleador

**Agradecimiento** : he recibido capacitación en los elementos requeridos enumerados en esta sección.

Nombre: Haga clic o toque aquí para ingresar texto.

 Firma: Fecha: Enter el fecha

## 11. Aclimatación

Según los Centros para el Control de Enfermedades (CDC), la aclimatación son las adaptaciones fisiológicas beneficiosas que ocurren durante la exposición repetida a un ambiente caluroso. Estas adaptaciones fisiológicas incluyen:

* Mayor eficiencia de la sudoración (inicio más temprano de la sudoración, mayor producción de sudor y reducción de la pérdida de electrolitos en el sudor).
* Estabilización de la circulación.
* La capacidad de realizar trabajos con una temperatura central y una frecuencia cardíaca más bajas.
* Aumento del flujo sanguíneo de la piel a una temperatura central dada.

Los CDC recomiendan, pero Oregon OSHA reconoce que este enfoque puede no funcionar para todas las empresas:

* Para los nuevos trabajadores, el horario no debe ser más de un 20% de exposición el día 1 y un aumento de no más del 20% en cada día adicional.
* Para los trabajadores que han tenido experiencia previa con el trabajo, el régimen de aclimatación no debe ser más de un 50% de exposición el día 1, 60% el día 2, 80% el día 3 y 100% el día 4.

Además, el nivel de aclimatación que alcanza cada trabajador es relativo al nivel inicial de aptitud física y al estrés por calor total experimentado por el individuo.

### Mantener la aclimatación

Los trabajadores pueden mantener su aclimatación incluso si están fuera del trabajo durante unos días, como cuando se van a casa durante el fin de semana. Sin embargo, si están ausentes durante una semana o más, puede haber una pérdida significativa en las adaptaciones beneficiosas que conducen a una mayor probabilidad de enfermedades relacionadas con el calor y la necesidad de reaclimatarse gradualmente al ambiente cálido.

El CDC ofrece información adicional sobre cómo mantener la aclimatación:

* A menudo se puede recuperar en 2 a 3 días al regresar a un trabajo caliente.
* Parece ser mejor mantenido por aquellos que están en buena forma física.
* Los cambios estacionales en las temperaturas pueden resultar en dificultades.
* Trabajar en ambientes cálidos y húmedos proporciona beneficios adaptativos que también se aplican en ambientes cálidos y desérticos, y viceversa.
* El aire acondicionado no afectará la aclimatación.

Oregon OSHA nos ha proporcionado dos opciones cuando se trata de desarrollar e implementar planes de aclimatación. Podemos desarrollar el nuestro propio o seguir las pautas de los CDC (arriba) y estos planes deben ser por escrito. Hemos elegidoEspecificar qué opción y puede encontrar una copia de nuestro plan de aclimataciónEspecificar dónde se encuentra el plan .

### Implementación

Así es como vamos a aclimatar a nuestros empleados a condiciones de alto calor para reducir el riesgo de experimentar una enfermedad relacionada con el calor:

Haga clic o toque aquí para ingresar texto.

## 12. Descansos para la prevención de enfermedades causadas por el calor

Las Reglas Administrativas de Oregón adoptadas que entraron en vigencia el 15 de junio de 2022 requieren alivio de calor para los trabajadores, incluidas tres opciones específicas de horario de descanso. Esto se aplica siempre que un empleado realice actividades laborales, ya sea en ambientes interiores o exteriores, donde el índice de calor (temperatura aparente) es igual o superior a 90 grados Fahrenheit.

[[2]](#footnote-2)El propósito de los descansos para la prevención de enfermedades causadas por el calor es permitir que el cuerpo se enfríe y se recupere del trabajo cuando el índice de calor es igual o superior a 90 Fahrenheit. Oregon OSHA ha proporcionado a los empleadores tres opciones para desarrollar un horario de descanso para prevenir enfermedades causadas por el calor. De las tres opciones, hemos elegido Elige un elemento. y puede encontrar una copia de nuestro plan de descanso Especifique dónde se encuentra el plan .

### Implementación

Así es como vamos a implementar los descansos de prevención de enfermedades causadas por el calor de nuestros empleados:

Haga clic o toque aquí para ingresar texto.

## 13. Plan médico de emergencia

Hemos actualizado y/o desarrollado un plan médico de emergencia que aborda la exposición de los empleados al calor excesivo. A continuación se muestra lo que estamos obligados a tener en nuestro plan.

a) Se desarrollará un plan médico de emergencia para garantizar la rápida prestación de servicios médicos a los empleados con enfermedades y lesiones graves. En tales casos, el empleador determinará que el servicio estará disponible en caso de emergencia.

b) Si un médico o una ambulancia con técnicos médicos de emergencia es fácilmente accesible al lugar de trabajo, entonces el plan médico mínimo de emergencia debe contener el número de teléfono de emergencia del servicio de ambulancia. El número de teléfono de urgencia deberá colocarse de forma visible en el lugar de trabajo.

c) Los empleadores en áreas con un número de teléfono designado al 911 pueden utilizar el servicio 911 en lugar de publicar el número de teléfono específico de la ambulancia.

d) Si el lugar de trabajo no está cerca de los servicios médicos de emergencia, entonces el empleador tendrá, además de la información requerida en 437-002-0161 (4) (a), un plan de acción definido a seguir en caso de lesiones graves a un empleado. El plan de acción consistirá en disposiciones para:

(A) Comunicación. Radio bidireccional, teléfono o provisión de comunicación de emergencia para comunicarse con los servicios médicos de emergencia.

(B) Transporte. Disponibilidad de transporte a un punto donde se pueda recibir una ambulancia o al centro médico adecuado más cercano. Los vehículos provistos para este propósito estarán disponibles en todo momento, tendrán derecho de paso sobre todos los vehículos o equipos bajo el control del empleador, y estarán equipados para que se pueda dar la debida consideración al cuidado y la comodidad adecuados del empleado lesionado.

(C) Personal médico cualificado en destino.

(D) Todos los empleados deben estar bien informados sobre la(s) persona(s) calificada(s) de primeros auxilios, los requisitos de primeros auxilios y el plan médico de emergencia.

Especificar ubicaciónUna copia de nuestro Plan Médico de Emergencia está disponible.

## 14. Uso de métodos alternativos de enfriamiento

**Nota:** esta sección solo está destinada a aquellos empleadores que optan por proporcionar *métodos de enfriamiento alternativos*. Las reglas requieren que el uso, cuidado y mantenimiento de los métodos alternativos de enfriamiento se incluyan en estos planes.

### Métodos alternativos de refrigeración proporcionados a nuestros empleados:

Uso (cuándo, dónde, cómo, etc y por quién...)

Mantenimiento/cuidado de métodos alternativos de refrigeración

Método 1

Método 2

Método 3

## 15. Responsabilidades:

Todos los empleados son responsables de protegerse de las enfermedades causadas por el calor siguiendo estas pautas de prevención e informando inmediatamente cualquier signo o síntoma a su supervisor.

Haga clic o toque aquí para ingresar texto. es responsable de llevar a cabo la capacitación inicial con los nuevos empleados y de la capacitación anual de actualización.

Haga clic o toque aquí para ingresar texto. es responsable de administrar las disposiciones de este plan.

Revisado: XX/06/2022

## Apéndice A

**Opcional:** un empleador es libre de complementar esta muestra de prevención de enfermedades causadas por el calor con otras políticas específicas del empleador, tales como:

* Los procedimientos disciplinarios escritos de un empleador
* Evaluación de riesgos de un empleador y acciones tomadas relacionadas con la protección de los empleados de enfermedades relacionadas con el calor
* Comité de seguridad / reuniones que también abordarán los peligros de trabajar en condiciones de calor, incluidos los procedimientos de inspección, es decir, con qué frecuencia y qué implicarán.
* La política de un empleador para investigar las enfermedades relacionadas con el calor para evitar que vuelvan a ocurrir
* Procedimientos de un empleador para reportar muertes y hospitalizaciones relacionadas con el calor a Oregon OSHA
* Los requisitos de mantenimiento de registros del empleador para enfermedades relacionadas con el calor
* Las reglas de OSHA de Oregon para prevenir enfermedades relacionadas con el calor requieren que los empleadores desarrollen un programa de descanso para la prevención de enfermedades causadas por el calor y un plan de aclimatación. Este formulario [https://osha.oregon.gov/OSHAPubs/pubform/heat-illness-rest-acclimatization-sample-plans.docx](https://stage-osha.oregon.gov/OSHAPubs/pubform/heat-illness-rest-acclimatization-sample-plans.docx) contiene ejemplos de ambos que se pueden personalizar según sus necesidades.
1. Aplicación Heat Stress disponible en <https://www.cdc.gov/niosh/topics/heatstress/heatapp.html> [↑](#footnote-ref-1)
2. Opciones de horario de descanso para la prevención de enfermedades causadas por el calor [https://osha.oregon.gov/OSHAPubs/factsheets/fs90.pdf](https://stage-osha.oregon.gov/OSHAPubs/factsheets/fs90.pdf) [↑](#footnote-ref-2)