

17

Medidas preventivas a implementar en los lugares de trabajo ante eventos AT y ATE:

1



Reducir la temperatura en espacios cerrados favoreciendo la ventilación natural, usando aire acondicionado, ventiladores u otro medio igualmente efectivo.

2



Instalar espacios sombreados para las horas de descanso, en el caso de no existir éstas en forma natural.

3



Incorporar ayudas mecánicas cuando existan tareas de alta exigencia física.

4



Planificar en horarios menos calurosos las tareas que impliquen una mayor demanda física y evitar actividades a la intemperie o al aire libre en los horarios de mayor temperatura.

5

No realizar trabajos en aislamiento o en solitario.



6



Planificar pausas de descanso al menos cada 45 minutos de trabajo continuo, pudiendo aumentar su frecuencia en casos donde el esfuerzo físico sea mayor. Estas pausas deberán realizarse en lugares sombreados, frescos y que cuenten con disponibilidad de agua fresca para el consumo.

7



Modificar los ciclos de trabajo/descanso para incrementar la duración de los periodos de descanso si no es posible evitar el trabajo de alta exigencia física durante los eventos de AT y ATE.

8



Establecer la rotación del trabajo cuando se presenten tareas de alta demanda física, por otras de menor exigencia.

9



Disponer de un plan de hidratación para las personas trabajadoras, el que debe contemplar proveer, mantener y asegurar el abastecimiento de al menos 3 litros de agua fresca por persona diariamente (temperatura del agua entre 10°C y 16°C) y en cantidad suficiente, que permita su consumo cada 15 a 20 minutos.

10

Monitorear informes diarios sobre el clima, poniendo especial atención durante olas de calor.



11



Informar de forma oportuna a todas las personas trabajadoras, cada vez que la Dirección Meteorológica de Chile y/o el Servicio Nacional de Prevención y Respuesta Ante Desastres, emita alertas por altas temperaturas y temperaturas extremas en el territorio nacional.

12



Capacitar a las personas trabajadoras sobre los signos y síntomas de agotamiento por calor y golpe de calor durante la tarea y las medidas preventivas correspondientes.

13



Implementar un sistema de verificación entre compañeros(as) o realizar verificaciones rutinarias para asegurarse de que las personas trabajadoras estén tomando agua, aprovechen la sombra y no presenten síntomas relacionados con el calor.

14



Promover el consumo en mayor cantidad de frutas y verduras que aporten agua al organismo (manzana, sandía, etc.) y la disminución de alimentos que tienen efectos diuréticos, tales como, té, café, entre otros.

15



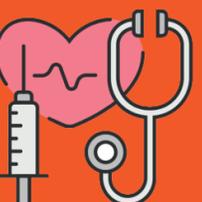
Proporcionar ropa de trabajo adecuada, cuando se requiera, la que debe ser holgadas, evitando prendas ajustadas, para permitir una buena movilidad, y ser transpirables, para que haya una buena regulación térmica del cuerpo. Los tejidos adecuados son aquellos que contienen un alto porcentaje de fibras naturales en su composición, tales como el algodón.

16



Mantener actualizados y vigentes los exámenes ocupacionales en especial de personas que desarrollen labores con alta exigencia física o aquellos calificados como trabajo pesado.

17



Garantizar una vigilancia de la salud, con atención preferente las personas trabajadoras con problemas cardiovasculares, respiratorios, renales, diabetes, obesos, mayores de 55 años, u otros que defina la Autoridad Sanitaria.

AT: Altas temperaturas
ATE: Altas temperaturas extremas