



# AFUERA *y* ADENTRO

## LES TRABAJADORES EXIGEN PROTECCIONES PARA ¡GANARLE *al* CALOR!

Acceso a áreas frescas y sombreadas para descansos

Descansos frecuentes para refrescarse y beber agua y/o comer



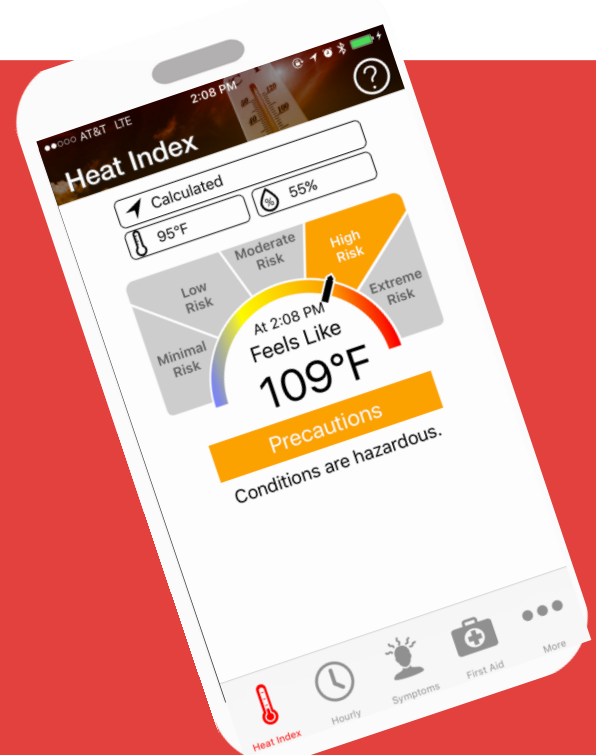
Acceso a áreas de enfriamiento, lejos de fuentes de calor y mantenidas por debajo de 82 °F

Recordatorios de usar sombrero de ala ancha y ropa clara y ligera



Amplio acceso a agua potable

Aire acondicionado con aire enfriado y/o mayor flujo de aire



Seguimiento de la temperatura y la humedad (Consulte la aplicación OSHA)

Capacitación sobre riesgos y signos de enfermedades por calor, prevención, primeros auxilios y plan de respuesta a emergencias



Libertad para disminuir la actividad física cuando sea necesario



Cambios a la carga de trabajo/los horarios para minimizar la exposición

Proporcionar barreras reflexivas y absorbentes de calor

Período de aclimatación: varios días para acostumbrarse al calor

Implementar y mantener un plan de prevención y emergencias de enfermedades causadas por el calor



Reparar fugas de vapor, pisos mojados y la humedad

¡El calor enferma y mata a los trabajadores! Está atento a los síntomas de estrés por calor entre tus compañeros de trabajo y organízate para exigir protecciones. Los empleadores son legalmente responsables de proporcionar un lugar de trabajo seguro según la Cláusula de Deber General de OSHA.

