

Programa de prevención de enfermedades por calor (PPEPC o HIPPP)

El Superintendente del proyecto es la persona designada que tiene la autoridad y responsabilidad para implementar las disposiciones de este programa en este lugar de trabajo. El Plan de Prevención de Enfermedades por Calor (HIPPP) tiene como objetivo controlar la aparición de enfermedades relacionadas con el calor. El Plan se aplica a todas las áreas exteriores e interiores del lugar de trabajo donde se puede asignar trabajo a los empleados y donde las condiciones ambientales no pueden mitigarse mediante controles de ingeniería.

Alcance y aplicación del plan de prevención de enfermedades por calor

Este programa se aplica a todos los lugares de trabajo interiores y exteriores de Dowling Construction.

Definiciones

“Aclimatación” significa adaptación temporal del cuerpo para trabajar en el calor que se produce gradualmente cuando una persona se expone a él. La aclimatación alcanza su punto máximo en la mayoría de las personas entre cuatro y catorce días de trabajo regular durante al menos dos horas al día en el calor.

“Enfermedad por calor” significa una condición médica grave que resulta de la incapacidad del cuerpo para hacer frente a una carga de calor particular, e incluye calambres por calor, agotamiento por calor, síncope por calor e insolación.

“Factores de riesgo ambientales para enfermedades causadas por el calor” significa condiciones de trabajo que crean la posibilidad de que ocurran enfermedades por calor, incluida la temperatura del aire, la humedad relativa, el calor radiante del sol y otras fuentes, fuentes de calor conductoras como el suelo, el movimiento del aire, la gravedad de la carga de trabajo, y duración, ropa protectora y equipo de protección personal que llevan los empleados.

“Factores de riesgo personales de enfermedades causadas por el calor” significa factores como la edad de un individuo, el grado de aclimatación, la salud, el consumo de agua, el consumo de alcohol, el consumo de cafeína y el uso de medicamentos recetados que afectan la retención de agua del cuerpo u otras respuestas fisiológicas al calor.

“Sombra” significa bloqueo de la luz solar directa. Un indicador de que el bloqueo es suficiente es cuando los objetos no proyectan sombra en el área de la luz solar bloqueada. La sombra no es adecuada cuando el calor en el área de sombra frustra el propósito de la sombra, que es permitir que el cuerpo se enfríe. Por ejemplo, un automóvil expuesto al sol no proporciona una sombra aceptable a una persona dentro de él, a menos que el automóvil esté funcionando con aire acondicionado. La sombra puede proporcionarse por cualquier medio natural o artificial que no exponga a los empleados a condiciones inseguras o insalubres y que no impida o desaliente el acceso o uso.

“Temperatura” significa la temperatura de bulbo seco en grados Fahrenheit que se puede obtener usando un termómetro para medir la temperatura exterior o interior en un área donde no hay sombra. Si bien la medición de la temperatura debe realizarse en un área con plena luz solar, la bombilla o el sensor del termómetro debe protegerse mientras se realiza la medición, por ejemplo, con la mano o algún otro objeto, del contacto directo de la luz solar.

Provisión de agua

Los empleados tendrán acceso a agua potable que sea fresca, pura, adecuadamente fría y proporcionada a los empleados de forma gratuita. El agua deberá ubicarse lo más cerca posible de las áreas donde trabajan los empleados. Cuando el agua potable no esté instalada en plomería o no se suministre continuamente, se deberá proporcionar en cantidad suficiente al comienzo del turno de trabajo para proporcionar un cuarto de galón por empleado por hora para beber durante todo el turno. Dowling Construction puede comenzar el turno con cantidades más pequeñas de agua si cuenta con procedimientos efectivos para reponerla durante el turno según sea necesario para permitir que los empleados beban un litro o más por hora. Se fomentará el consumo frecuente de agua.

Acceso a la sombra

Deberá haber sombra cuando la temperatura supere los 80 grados Fahrenheit. Cuando la temperatura exterior en el área de trabajo excede los 80 grados Fahrenheit, Dowling Construction deberá tener y mantener una o más áreas con sombra en todo momento mientras los empleados estén presentes, que estén abiertas al aire o provistas de ventilación o enfriamiento. La cantidad de sombra presente deberá ser al menos suficiente para acomodar la cantidad de empleados en períodos de recuperación o descanso, de modo que puedan sentarse en una postura normal completamente a la sombra sin tener que estar en contacto físico entre sí. La sombra deberá ubicarse lo más cerca posible de las áreas donde trabajan los empleados. Sujeto a las mismas especificaciones, la cantidad de sombra presente durante los períodos de comida será al menos suficiente para acomodar la cantidad de empleados que permanecen en el sitio durante el período de comida.

Deberá haber sombra disponible cuando la temperatura no exceda los 80 grados Fahrenheit. Cuando la temperatura exterior en el área de trabajo no exceda los 80 grados Fahrenheit, los empleadores deberán proporcionar sombra o proporcionar acceso oportuno a la sombra a petición del empleado.

Se permitirá y alentará a los empleados a tomar un descanso preventivo para refrescarse en la sombra cuando sientan la necesidad de hacerlo para protegerse del sobrecalentamiento. Dicho acceso a la sombra estará permitido en todo momento. Un empleado individual que toma un descanso preventivo para volver a la calma:

- Será monitoreado y preguntado si él o ella está experimentando síntomas de enfermedad por calor
- Se le alentará a permanecer en la sombra y
- No se le ordenará regresar al trabajo hasta que cualquier signo o síntoma de enfermedad por calor haya desaparecido, pero en ningún caso menos de 5 minutos además del tiempo necesario para acceder a la sombra.

Si un empleado muestra signos o informa síntomas de enfermedad por calor mientras toma un descanso preventivo para enfriarse o durante un período de descanso preventivo para enfriarse, Dowling Construction deberá proporcionar primeros auxilios o respuesta de emergencia adecuados.

Excepciones a los requisitos de sombra:

Cuando Dowling Construction pueda demostrar que es inviable o inseguro tener una estructura de sombra, o tener sombra presente de manera continua, Dowling Construction puede utilizar procedimientos alternativos para brindar acceso a la sombra si los procedimientos alternativos brindan una protección equivalente.

Se pueden proporcionar otras medidas además de la sombra (por ejemplo, el uso de máquinas nebulizadoras) en lugar de sombra si Dowling Construction puede demostrar que estas medidas son al menos tan efectivas como la sombra para permitir que los empleados se refresquen.

Procedimientos de alto calor

Dowling Construction implementará procedimientos para altas temperaturas cuando la temperatura sea igual o superior a 95 grados Fahrenheit en exteriores o 82 grados Fahrenheit en interiores. Estos procedimientos incluirán lo siguiente en la medida de lo posible:

- Garantizar que se mantenga una comunicación efectiva por voz, observación o medios electrónicos para que los empleados en el lugar de trabajo puedan comunicarse con un supervisor cuando sea necesario. Se puede utilizar un dispositivo electrónico, como un teléfono celular o un dispositivo de mensajería de texto, para este fin sólo si la recepción en el área es confiable.
- Observar a los empleados para detectar signos o síntomas de enfermedades causadas por el calor. Dowling Construction deberá garantizar la observación/monitoreo efectivo de los empleados implementando uno o más de los siguientes:
 - Observación del supervisor o persona designada de 20 empleados o menos, o
 - Sistema de compañeros obligatorio, o
 - Comunicación regular con el único empleado, como por radio o teléfono celular, o
 - Otros medios eficaces de observación.
- Designar a uno o más empleados en cada lugar de trabajo como autorizados para solicitar servicios médicos de emergencia y permitir que otros empleados llamen para solicitar servicios de emergencia cuando ningún empleado designado esté disponible.
- Recordar a los empleados durante todo el turno de trabajo que beban mucha agua.
- Reuniones previas al turno antes del comienzo del trabajo para revisar los procedimientos de calor alto, alentar a los empleados a beber mucha agua y recordarles su derecho a tomar un descanso para refrescarse cuando sea necesario.
- Agregar ventiladores a las áreas de trabajo interiores cuando sea posible para reducir las temperaturas interiores.

Procedimientos de respuesta a emergencias

Dowling Construction implementará procedimientos efectivos de respuesta a emergencias que incluyen:

- Garantizar que se mantenga una comunicación efectiva por voz, observación o medios electrónicos para que los empleados en el lugar de trabajo puedan comunicarse con un supervisor o servicios médicos de emergencia cuando sea necesario. Se puede utilizar un dispositivo electrónico, como un teléfono celular o un dispositivo de mensajería de texto, para este fin sólo si la recepción en el área es confiable. Si un dispositivo electrónico no proporciona una comunicación confiable en el área de trabajo, Dowling Construction garantizará un medio para convocar a los servicios médicos de emergencia.
- Responder a signos y síntomas de posibles enfermedades causadas por el calor, incluidas, entre otras, medidas de primeros auxilios y cómo se proporcionarán los servicios médicos de emergencia.
 - Si un supervisor observa, o cualquier empleado informa, cualquier signo o síntoma de enfermedad por calor en cualquier empleado, el supervisor deberá tomar medidas inmediatas proporcionales a la gravedad de la enfermedad.
 - Si los signos o síntomas son indicadores de una enfermedad grave por calor (como, entre otros, disminución del nivel de conciencia, tambaleo, vómitos, desorientación, comportamiento irracional o convulsiones), Dowling Construction debe implementar procedimientos de respuesta de emergencia.
 - Un empleado que presente signos o síntomas de enfermedad por calor será monitoreado y no se le dejará solo ni se le enviará a casa sin que se le ofrezcan primeros auxilios en el lugar y/o se le proporcionen servicios médicos de emergencia de acuerdo con los procedimientos de Dowling Construction.
- Contactar a los servicios médicos de emergencia y, si es necesario, transportar a los empleados a un lugar donde puedan ser localizados por un proveedor médico de emergencia.
- Garantizar que, en caso de una emergencia, se puedan proporcionar, y se proporcionarán, instrucciones claras y precisas para llegar al lugar de trabajo, según sea necesario, a los servicios de emergencia.

Aclimatación

Todos los empleados deberán ser observados de cerca por un supervisor o persona designada durante una ola de calor. A los efectos de esta sección únicamente, “ola de calor” significa cualquier día en el que la temperatura máxima prevista para el día será de al menos 80 grados Fahrenheit y al menos diez grados Fahrenheit más alta que la temperatura máxima diaria promedio de los cinco días anteriores.

Un empleado que haya sido asignado recientemente a un área de alta temperatura deberá ser observado de cerca por un supervisor o persona designada durante los primeros 14 días de empleo del empleado.

Capacitación

Formación de empleados

Se deberá brindar capacitación efectiva en los siguientes temas a cada empleado supervisor y no supervisor antes de que el empleado comience a trabajar en el que se debe anticipar razonablemente que resultará en exposición al riesgo de enfermedades por calor:

- Los factores de riesgo ambientales y personales de las enfermedades causadas por el calor, así como la carga adicional de calor en el cuerpo causada por el esfuerzo, la ropa y el equipo de protección personal.
- Los procedimientos de Dowling Construction para cumplir con los requisitos de esta norma, incluidos, entre otros, la responsabilidad de Dowling Construction de proporcionar agua, sombra, descansos para refrescarse y acceso a primeros auxilios, así como el derecho de los empleados a ejercer sus derechos. bajo esta norma sin represalias.
- La importancia del consumo frecuente de pequeñas cantidades de agua, hasta 4 tazas 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, importancia y métodos de aclimatación de acuerdo con los procedimientos de Dowling Construction.
- 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/o respuestas de emergencia apropiadas para los diferentes tipos de enfermedades causadas por el calor y, además, que las enfermedades causadas por el calor pueden progresar rápidamente desde síntomas y signos leves hasta enfermedad grave y potencialmente mortal.
- La importancia para los empleados de informar inmediatamente a Dowling Construction, directamente o a través del supervisor del empleado, los síntomas o signos de enfermedades causadas por el calor en ellos mismos o en sus compañeros de trabajo.
- Los procedimientos de Dowling Construction para responder a signos o síntomas de posibles enfermedades causadas por el calor, incluido cómo se proporcionarán los servicios médicos de emergencia en caso de que sean necesarios.
- Los procedimientos de Dowling Construction para contactar a los servicios médicos de emergencia y, si es necesario, para transportar a los empleados a un punto donde puedan ser localizados por un proveedor de servicios médicos de emergencia.
- Los procedimientos de Dowling Construction para garantizar que, en caso de una emergencia, se puedan proporcionar y se proporcionarán instrucciones claras y precisas al lugar de trabajo, según sea necesario, a los servicios de emergencia. Estos procedimientos incluirán la designación de una persona que estará disponible para garantizar que se invoquen los procedimientos de emergencia cuando sea apropiado.

Capacitación de supervisores

Antes de supervisar a los empleados que realizan trabajos que razonablemente se espera que resulten en exposición al riesgo de enfermedades causadas por el calor, se debe proporcionar al supervisor una capacitación efectiva sobre los siguientes temas:

- La información requerida a ser cubierta en la sesión de capacitación de los empleados.
- Los procedimientos que el supervisor debe seguir para implementar el programa.

- Los procedimientos que el supervisor debe seguir cuando un empleado muestra signos o informa síntomas consistentes con una posible enfermedad por calor, incluidos los procedimientos de respuesta a emergencias.
- Cómo monitorear los informes meteorológicos y cómo responder a los avisos de clima cálido.

Síntomas y respuestas a las emergencias sanitarias en climas cálidos

Incluso períodos breves de altas temperaturas pueden causar graves problemas de salud. Hacer demasiado en un día caluroso, pasar demasiado tiempo al sol o permanecer demasiado tiempo en un lugar sobrecalentado puede provocar enfermedades relacionadas con el calor. Conozca los síntomas de los trastornos por calor y la sobreexposición al sol y prepárese para brindar tratamientos de primeros auxilios.

Golpe de calor

El golpe de calor ocurre cuando el cuerpo no puede regular su temperatura. La temperatura del cuerpo aumenta rápidamente, el mecanismo de sudoración falla y el cuerpo no puede enfriarse. La temperatura corporal puede aumentar a 106°F o más en 10 a 15 minutos. El golpe de calor puede causar la muerte o una discapacidad permanente si no se proporciona tratamiento de emergencia.

Reconocer el golpe de calor

Las señales de advertencia de un golpe de calor varían, pero pueden incluir las siguientes:

1. Una temperatura corporal extremadamente alta (más de 103°F, por vía oral)
2. Piel enrojecida, caliente y seca (sin sudoración)
3. Pulso rápido y fuerte
4. Dolor de cabeza punzante
5. Mareos
6. Náuseas
7. Confusión
8. Inconsciencia

Qué hacer

Si ve alguno de estos signos, es posible que esté enfrentando una emergencia que pone en peligro su vida. Pídale a alguien que solicite asistencia médica inmediata mientras comienza a enfriar a la víctima. Haga lo siguiente:

1. Lleve a la víctima a un área con sombra.
2. Enfríe a la víctima rápidamente utilizando todos los métodos que pueda. Por ejemplo, sumerja a la víctima en una tina con agua fría; coloque a la persona en una ducha fría; rocíe a la víctima con agua fría de una manguera de jardín; pase una esponja a la persona con agua fría; o si la humedad es baja, envuelva a la víctima en una sábana húmeda y fresca y abaníquela vigorosamente.
3. Controle la temperatura corporal y continúe con los esfuerzos de enfriamiento hasta que la temperatura corporal baje a 101-102°F.
4. Si el personal médico de emergencia se retrasa, llame a la sala de emergencias del hospital para obtener más instrucciones.
5. Si ofrece líquidos, asegúrese de que estén fríos; ni cálido ni extremadamente frío
6. Obtenga asistencia médica lo antes posible.

A veces, los músculos de la víctima comienzan a contraerse incontrolablemente como resultado de un golpe de calor. Si esto sucede, evite que la víctima se lastime, pero no coloque ningún objeto en la boca y no le dé líquidos. Si hay vómitos, asegúrese de que las vías respiratorias permanezcan abiertas girando a la víctima de lado.

Agotamiento por calor

El agotamiento por calor es una forma más leve de enfermedad relacionada con el calor que puede desarrollarse después de varios días de exposición a altas temperaturas y una reposición inadecuada o desequilibrada de líquidos. Es la respuesta del organismo a una pérdida excesiva del agua y la sal contenidas en el sudor. Las personas más propensas al agotamiento por calor son las personas mayores, las personas con presión arterial alta y las personas que trabajan o hacen ejercicio en un ambiente caluroso.

Reconocer el agotamiento por calor

Las señales de advertencia de agotamiento por calor incluyen las siguientes:

- 1. Sudoración intensa*
- 2. Palidez*
- 3. Calambres musculares*
- 4. Cansancio*
- 5. Debilidad*
- 6. Mareos*
- 7. Dolor de cabeza*
- 8. Náuseas o vómitos*
- 9. Desmayo*

La piel puede estar fría y húmeda. El pulso de la víctima será rápido y débil, y la respiración será rápida y superficial. Si el agotamiento por calor no se trata, puede progresar a un golpe de calor. Busque atención médica de inmediato si ocurre cualquiera de los siguientes:

1. Los síntomas son graves
2. La víctima tiene problemas cardíacos o presión arterial alta.

De lo contrario, ayude a la víctima a calmarse y busque atención médica si los síntomas empeoran o duran más de 1 hora.

Qué hacer

Las medidas de enfriamiento que pueden ser efectivas incluyen las siguientes:

1. Bebidas frías sin alcohol, según las indicaciones de su médico.
2. Descanso
3. Ducha fría, baño o baño de esponja
4. Un ambiente climatizado
5. Ropa ligera

Calambres por calor

Los calambres por calor suelen afectar a personas que sudan mucho durante una actividad extenuante. Esta sudoración agota la sal y la humedad del cuerpo. El bajo nivel de sal en los músculos provoca dolorosos calambres. Los calambres por calor también pueden ser un síntoma de agotamiento por calor.

Reconocer los calambres por calor

Síntomas: Los calambres por calor son dolores o espasmos musculares, generalmente en el abdomen, los brazos o las piernas, que pueden ocurrir en asociación con una actividad extenuante. Si tiene problemas cardíacos o sigue una dieta baja en sodio, busque atención médica para los calambres por calor.

Qué hacer

Si no es necesaria atención médica, siga estos pasos:

- 1. Detenga toda actividad y siéntese tranquilamente en un lugar fresco.*
- 2. Beba jugo claro o una bebida deportiva.*
- 3. No vuelva a realizar actividades extenuantes durante unas horas después de que los calambres desaparezcan, porque un mayor esfuerzo puede provocar agotamiento por calor o insolación.*
- 4. Busque atención médica para los calambres por calor si no desaparecen en 1 hora.*

Bronceado

Se deben evitar las quemaduras solares porque dañan la piel. Aunque la molestia suele ser menor y la curación suele producirse en aproximadamente una semana, una quemadura solar más grave puede requerir atención médica.

Reconocer las quemaduras solares

Los síntomas de las quemaduras solares son bien conocidos: la piel se enrojece, duele y se calienta anormalmente después de la exposición al sol.

Qué hacer

Consulte a un médico si la quemadura solar afecta a un bebé menor de 1 año o si presenta estos síntomas:

- 1. Fiebre**
- 2. Ampollas llenas de líquido**
- 3. Dolor severo**

Además, recuerda estos consejos a la hora de tratar las quemaduras solares:

- 1. Evite la exposición repetida al sol.**
- 2. Aplique compresas frías o sumerja el área quemada por el sol en agua fría.**
- 3. Aplique loción humectante en las áreas afectadas. No utilice ungüentos, mantequilla ni ungüentos.**
- 4. No rompas las ampollas.**

Erupción por calor

El sarpullido por calor es una irritación de la piel causada por la sudoración excesiva durante un clima cálido y húmedo. Puede ocurrir a cualquier edad pero es más común en niños pequeños.

Reconocer el sarpullido por calor

Síntomas: la erupción por calor parece un grupo rojo de granos o pequeñas ampollas. Es más probable que ocurra en el cuello y la parte superior del pecho, en la ingle, debajo de los senos y en los pliegues de los codos.

Qué hacer

El mejor tratamiento para el sarpullido por calor es proporcionar un ambiente más fresco y menos húmedo.

1. Mantenga seca la zona afectada. Se puede usar polvo para aumentar la comodidad, pero evite usar ungüentos o cremas, ya que mantienen la piel caliente y húmeda y pueden empeorar la afección.

2. El tratamiento del sarpullido por calor es sencillo y normalmente no requiere asistencia médica. Otros problemas relacionados con el calor pueden ser mucho más graves.

Guía de prevención de enfermedades causadas por el calor para trabajadores

El conocimiento de los síntomas de las enfermedades causadas por el calor puede salvar su vida o la de un compañero de trabajo

- Si regresa al trabajo después de una enfermedad o un descanso prolongado o recién está comenzando a trabajar en el calor, es importante ser consciente de que es más vulnerable al estrés por calor hasta que su cuerpo tenga tiempo de adaptarse. Informe a su empleador que no está acostumbrado al calor. Su cuerpo tarda entre 10 y 14 días en adaptarse.
- Beber mucha agua con frecuencia es vital para los trabajadores expuestos al calor. Una persona puede producir entre 2 y 3 galones de sudor por día. Para reponer ese líquido el trabajador debe beber de 3 a 4 vasos de agua cada hora a partir del inicio de su turno.
- Tomar descansos en un área fresca y sombreada y dejar tiempo para recuperarse del calor durante el día son formas efectivas de evitar enfermedades por calor.
- Evite o limite el uso de alcohol y cafeína durante períodos de calor extremo. Ambos deshidratan el cuerpo. Ciertos medicamentos también pueden acelerar las enfermedades por calor.
- Si usted o un compañero de trabajo comienzan a sentir síntomas como náuseas, mareos, debilidad o fatiga inusual, informe a su supervisor y descanse en un área fresca y sombreada. Si los síntomas persisten o empeoran busque atención médica inmediata.
- Siempre que sea posible, use ropa que brinde protección contra el sol pero que permita el flujo de aire al cuerpo. Proteja su cabeza y proteja sus ojos si trabaja al aire libre.
- Cuando trabaje en el calor, asegúrese de prestar especial atención a sus compañeros de trabajo y asegúrese de saber cómo llamar para recibir atención médica.
- Esté atento a las posibles fuentes de calor radiante en su área de trabajo, como ventanas, tragaluzes, salas eléctricas, salas de ascensores, salas de equipos, trabajar dentro de los 6 pies debajo de estructuras de techo no aisladas o herramientas que puedan expulsar el calor, como un generador. Tome medidas para mitigar el calor en estas condiciones, como instalar ventiladores, cuando sea posible, para desplazar el calor.