

## ANEXO N°56

### MEDIDAS PREVENTIVAS EN CONDICIONES DE ALTA TEMPERATURA O ALTA TEMPERATURA EXTREMA

#### Medidas Ingenieriles:

- Reducir la temperatura en espacios cerrados favoreciendo la ventilación natural, usando aire acondicionado, ventiladores u otro medio igualmente efectivo. Se recomienda priorizar la instalación de estos sistemas en áreas de trabajo críticas y realizar mantenimiento regular para garantizar su efectividad.
- Instalar espacios sombreados para las horas de descanso, en el caso de no existir éstas en forma natural.
- Incorporar ayudas mecánicas cuando existan tareas de alta exigencia física

#### Medidas administrativas:

- Las tareas que impliquen una mayor demanda física, deberán planificarse en horarios menos calurosos, así mismo, se deberá evitar actividades a la intemperie o al aire libre en los horarios de mayor temperatura.
- No realizar trabajos en aislamiento o en solitario.
- Planificar pausas de descanso de al menos 15 minutos de duración, cada 45 minutos de trabajo continuo, pudiendo extenderse en función de la temperatura ambiental, condición de salud y los efectos que percibidos el trabajador(a). Estas pausas de descanso deberán realizarse en lugares sombreados y frescos y que cuenten con disponibilidad de agua fresca para la bebida.
- En los casos que no sea posible evitar el trabajo de alta exigencia física, modificar los ciclos de trabajo/descanso para incrementar la duración de los periodos de descanso.
- Definir la posibilidad de rotación de tareas cuando se presenten tareas de alta demanda física, por otras de menor exigencia.
- Disponer en todo momento 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.
- Los recipientes que contengan el agua para beber deben mantenerse en condiciones higiénicas adecuadas (artículo 15 del D.S.594/99 MINSAL), y sobre alguna estructura que evite el contacto directo con el suelo, debiendo ser extraída mediante llaves y no pudiendo estar a más de 75 metros de distancia respecto de los lugares donde las personas se encuentren trabajando.
- A las personas trabajadoras que deban desplazarse durante su jornada diaria de trabajo, deberá dotárseles además de un recipiente portátil individual que permita mantener el agua fresca.
- Monitorear informes diarios sobre el clima, poniendo especial atención durante las olas de calor.
- 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.
- Impartir capacitaciones a las personas trabajadoras y supervisores sobre las medidas preventivas correspondientes.
- 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.

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

#### Medidas de Protección Personal

- Proporcionar ropa de trabajo, cuando se requiera, la que debe ser holgada, 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.

#### Evaluación de salud:

- Pesquisa temprana de signos y síntomas de agotamiento por calor y golpe de calor durante la tarea.
- Capacitar a las personas trabajadoras y supervisores/as, para que reconozcan de forma prematura los síntomas y signos de golpe de calor y agotamiento por calor, en ellos mismos y en sus compañeros de trabajo.
- Se deberán mantener actualizados y vigentes los exámenes ocupacionales (baterías de exámenes actualmente vigentes) de las personas trabajadoras, poniendo especial énfasis en el personal que desarrolle labores con alta exigencia física o en Grupos de exposición Similar (GES) calificados como trabajo pesado, con el objetivo de pesquisar y detectar de forma prematura, personas trabajadoras con mayor predisposición a generar algún tipo de enfermedad por exposición a altas temperaturas.
- Garantizar una vigilancia de la salud específica a las personas trabajadoras, con atención preferente de las personas trabajadoras especialmente sensibles (problemas cardiovasculares, respiratorios, renales, diabetes, obesos, personas mayores de edad, u otros que defina la Autoridad Sanitaria y aquellos señalados en el “Anexo por amenaza - calor extremo”, del SENAPRED).

Sin perjuicio de lo antes señalado, se deberán implementar todas las medidas necesarias para proteger a las personas trabajadoras de la exposición a radiación UV de origen solar, definidas en la Guía Técnica sobre Radiación Ultravioleta de Origen Solar del Ministerio de Salud.