**Programa Para La Prevención Del Estrés Por El Calor**

**Para El Área Agrícola**

Este documento de muestra se proporciona para ayudar a los empleadores a desarrollar programas adaptados a sus propias operaciones. Le recomendamos que copie, expanda, modifique y personalice esta muestra según sea necesario para lograr este objetivo.

Este documento se proporciona como ayuda para el cumplimiento, pero no constituye una interpretación legal de los estándares de la Administración de Seguridad y Salud Ocupacional (OSHA), ni reemplaza la necesidad de familiarizarse con, o seguir los estándares actuales de OSHA (incluyendo aquellos que son específicos de Carolina del Norte). Aunque este documento tiene la intención de ser consistente con los estándares de OSHA, si el lector considera que hay inconsistencia en algún área, entonces se debe seguir el estándar de OSHA.

Recuerde: ¡Un programa escrito de seguridad / salud solo es efectivo si se implementa!

**Propósito**

El propósito de este programa de prevención del estrés por calor es proteger a nuestros empleados de los peligros de los ambientes de trabajo calurosos. Las actividades laborales que podrían potencialmente exponer a nuestros empleados a estos riesgos incluyen (listado de ejemplos de tareas que exponen a los empleados al riesgo de estrés por calor) por ejemplo: trabajar en el campo, plantar, cosechar, podar, etc.

**Alcance**Este plan, que se utilizará tanto para entrenar a nuevos empleados como para el entrenamiento anual de todos los empleados, se aplica a todos los empleados que estén potencialmente expuestos a ambientes de trabajo calurosos. Estos incluyen trabajadores a tiempo parcial, a tiempo completo, trabajadores temporeros y trabajadores agrícolas migrantes (H-2A y no H-2A).

**Entrenamiento**

Los empleados cubiertos por este plan recibirán entrenamiento anual sobre los detalles de este plan antes de comenzar a trabajar. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (inserte el título del trabajo o el nombre de la persona que realizará el entrenamiento) llevará a cabo el entrenamiento en el idioma que los empleados hablen y entiendan.

El currículo del entrenamiento incluirá los temas siguientes:

* Los detalles del plan.
* Los factores de riego para enfermedades relacionadas con el calor.
* Una explicación de las enfermedades relacionadas con el calor. (Información de enfermedades relacionadas con el calor y repuestas de primeros auxilios se pueden encontrar en el Apéndice B de este documento).
* Prácticas laborales esperadas y otras estrategias para reducir la ocurrencia de enfermedades relacionadas con el calor.

Se pueden usar varias herramientas de entrenamiento para promover el entendimiento de los trabajadores sobre el calor y las fuentes de exposición al calor en el ambiente laboral. Estos incluyen folletos, presentaciones y / o videos de seguridad sobre el tema que están disponibles en los sitios web del gobierno estatal y federal. Enlaces para esos recursos de entrenamiento se encuentran en el Apéndice C (de ese documento).

El entrenamiento enfatizará el esfuerzo de equipo para implementar y mantener el programa de estrés por calor. Se creará un registro de entrenamiento detallado el cual incluirá la fecha del entrenamiento, el nombre y las calificaciones del entrenador y los nombres de los asistentes.

Para ayudar el entendimiento de los empleados, el entrenador involucrará a los empleados en una sesión de preguntas y respuestas durante las sesiones del entrenamiento. Se utilizará una prueba verbal para evaluar el entendimiento de los trabajadores sobre el contenido del entrenamiento.

**Hidratación**

El empleador proveerá agua fría para que los empleados beban. Hidratación apropiada es esencial para prevenir enfermedades relacionadas con el calor. Los trabajadores se motivarán a beber por lo menos un vaso (8 onzas) de agua cada 20 minutos mientras trabajan en el calor y no solo si se sienten sedientos. Esto ayudará a mantener a los empleados hidratados apropiadamente y ayudar a prevenir que ocurran enfermedades producidas por el calor.

Para turnos que duran solo un par de horas, es suficiente agua potable fría. Para aquellos que trabajan en el calor durante turnos más largos, o que trabajan en temperaturas extremas, también se puede proporcionar acceso a bebidas que contienen electrolitos, como bebidas deportivas, ya que los trabajadores pierden sal y otros electrolitos cuando sudan. La pérdida sustancial de electrolitos puede causar calambres musculares y otros problemas de salud peligrosos. El agua no puede reemplazar los electrolitos; se necesitan otros tipos de bebidas. El agua u otros fluidos proporcionados por el empleador no solo estarán frescos, sino que también se ubicarán en un lugar que sea familiar para los trabajadores, cerca del trabajo, de fácil acceso y se proporcionarán en cantidad suficiente para la duración del trabajo.

Los trabajadores no deben confiar en que la sed les induzca a beber agua o bebidas deportivas. Se les recordará que beban con regularidad para mantener la hidratación durante su turno de trabajo y más allá.

**Descanso / Pausas en el trabajo**

Cuando el riesgo de estrés por calor es alto, el empleador requerirá que los trabajadores tomen descansos en lugares apropiados. Los descansos deben durar lo suficiente para que los trabajadores se recuperen del calor, y la duración y la frecuencia de los descansos deberán aumentar a medida que aumente el estrés por calor. El empleador utilizará la información disponible, como el índice de calor relativo y los niveles de actividad física del trabajador, para determinar la duración y frecuencia de los descansos según las condiciones de trabajo. La Figura 2 en el Apéndice A (de este documento) muestra algunas pautas recomendadas para ayudar a tomar esta determinación.

La ubicación de los descansos también es importante. Los trabajadores deben disponer de un lugar fresco donde puedan descansar y recuperarse del calor. Cuando se trabaje al aire libre, la ubicación podría ser un área sombreada con sombra, un vehículo con aire acondicionado o un edificio o carpa cercano con ventiladores y / o dispositivos de nebulización. Cuando se trabaje en interiores, los trabajadores tendrán acceso a áreas alejadas de las fuentes de calor, como calentadores de ambiente u hornos, y áreas que tengan aire acondicionado o se enfríen con ventiladores.

Se le sugerirá encarecidamente a los trabajadores que tomen sus descansos programados y no los omitan. Especialmente cuando se trabaje en condiciones donde el índice de calor relativo es elevado, saltarse dichos descansos puede dañar la salud del trabajador. Los descansos programados le proporcionan a los trabajadores tiempo para escapar del calor y para que sus cuerpos se recuperen del estrés de trabajar en el calor. Además, al tomar descansos programados, los trabajadores podrán reanudar el trabajo más rápidamente y manejar el trabajo en el calor de manera más eficiente.

**Factores de Riesgo**

Los factores de riesgo ambientales y personales que aumentan la susceptibilidad de una persona a una enfermedad relacionada con el calor se cubrirán en el entrenamiento.

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

* Calor radiante del sol y otras fuentes (Nota: la exposición a pleno sol puede aumentar los valores del índice de calor hasta en 15° F)
* Fuentes de calor conductoras, como superficies de trabajo de colores oscuros
* Falta de movimiento de aire (como cuando se trabaja entre hileras de cultivos altos)
* Esfuerzo físico necesario para hacer el trabajo
* Uso de ropa protectora no transpirables y otro equipo de protección personal (como ropa para la lluvia)
* Indices de calor de 80℉ o más (Nota: el "índice de calor" es un valor único que toma en cuenta tanto la temperatura como la humedad e indica que tan caliente se sentirá el clima)

El índice de calor es mejor medida que la temperatura del aire por sí sola para estimar el riesgo que presentan las fuentes de calor ambiental para los trabajadores. Las guías del Apéndice A ayudan a los empleadores y a los supervisores del lugar de trabajo, a preparar e implementar las medidas adecuadas para trabajar en climas cálidos. En el Apéndice A, se explica como usar el índice de calor para determinar cuando se necesitan precauciones adicionales en un lugar de trabajo para proteger a los trabajadores de los factores ambientales que contribuyen a las enfermedades relacionadas con el calor. Los trabajadores que realizan actividades extenuantes, los trabajadores que usan ropa protectora pesada o no transpirable, y los trabajadores que son nuevos en un trabajo al aire libre, necesitan precauciones adicionales más allá de las que son requeridas solamente por el índice de calor.

Los siguientes son factores de riesgo personales que pueden contribuir a la aparición de enfermedades relacionadas con el calor:

* Falta de aclimatación a temperaturas más cálidas
* Mala salud en 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 betabloqueantes, diuréticos, antihistamínicos, tranquilizantes y antisicóticos.

Algunos empleados pueden tener una condición preexistente que puede empeorar su susceptibilidad a enfermedades relacionadas con el calor. A esos empleados se les brindará la oportunidad de hablar de manera privada y confidencial con la gerencia sobre cualquier inquietud que tengan relacionada con su susceptibilidad a las enfermedades relacionadas con el calor. Nuestra empresa entiende que las condiciones de salud preexistentes no resultarán en discriminación de ningún tipo.

**Prácticas Laborales Esperadas**

Para demostrar que en \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (inserte el nombre de la empresa) nos tomamos seriamente la prevención de enfermedades relacionadas con el calor, los siguientes procedimientos están en vigor siempre que los índices de calor alcancen o superen los 80 ℉, y se espera que toda la gerencia y los empleados los cumplan.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (insertar nombre o cargo) será responsable de utilizar diariamente la herramienta de seguridad térmica de OSHA-NIOSH para planificar las actividades laborales en función del calor que se sentirá durante el día. Se tomarán precauciones especiales cuando los

índices de calor estén en o por encima de 103ºF. La herramienta de seguridad térmica se puede descargar haciendo clic aquí: <https://www.cdc.gov/niosh/topics/heatstress/heatapp.html>

Se les informará verbalmente a los empleados sobre las condiciones climáticas todos los días antes de comenzar a trabajar. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (insertar nombre o cargo) será responsable de informar a los trabajadores todos los días sobre las condiciones climáticas. Se realizarán esfuerzos especiales para alertar a los trabajadores sobre condiciones de alto riesgo cuando los índices de calor estén en o por encima de 103 ℉.

Se le permite y se anima a los empleados a utilizar áreas con sombra en los campos durante los descansos. Cada supervisor de cuadrilla debe identificar las áreas con sombra disponibles. Las áreas con sombra típicas se encuentran en\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

Los empleados tendrán acceso ilimitado a agua potable fría con vasos de uso único disponibles en todo momento en todas las áreas de trabajo. Se anima a los empleados a beber agua con regularidad durante el día. El agua estará ubicada en \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (describa la ubicación). \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (inserte el nombre o cargo del empleado designado) revisará los refrigeradores/neveras portátiles periódicamente durante la jornada laboral para verificar el uso y la disponibilidad de agua o bebidas que contengan electrolitos.

Los empleados utilizarán el sistema de compañeros y estarán atentos al comportamiento de sus compañeros de trabajo. Se les pedirá a los empleados que elijan un compañero durante el entrenamiento y lo utilicen durante todo el año laboral, con el énfasis de que todos se preocupen por todos. Si un trabajador tiene que faltar al trabajo, se deben realizar adaptaciones temporales para garantizar que su compañero tenga un compañero de trabajo que ayude a cuidarlo.

El empleador creará un manual o un cuaderno de instrucciones que estará disponible en cada vehículo de trabajo. Cada manual incluirá el nombre común del campo, la dirección de los lugares de servicios de emergencia, el número de teléfono del supervisor y a quien llamar en caso de emergencia. Un manual estará disponible en cada vehículo utilizado para transportar trabajadores. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (inserte el nombre o cargo de la persona responsable de colocar el manual) se asegurará de que los manuales se actualicen anualmente, o con mayor frecuencia si la información cambia y que los mismos están ubicados en los vehículos de trabajo.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (inserte el nombre o cargo del líder de cuadrilla o supervisor)

supervisará los campos que se estén trabajando y será responsable de notificar a todo el personal del área de trabajo sobre las condiciones climáticas cambiantes, como tormentas eléctricas o cualquier otra condición que pueda afectar la seguridad del trabajador, al igual notificará de la ubicación del equipo de saneamiento del área de trabajo (baños portátiles) y agua potable (se puede agregar más a la lista para reflejar lo que pueda ser aplicable a su entorno).

Se proporcionará entrenamiento básico de primeros auxilios. Los empleados pueden localizar los suministros de primeros auxilios en \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (describa donde). En el Apéndice B se puede encontrar información adicional sobre los síntomas de las enfermedades relacionadas con el calor y las acciones apropiadas que se deben tomar.

Cuando los índices de calor alcancen o superen 91℉, los horarios de trabajo también se ajustarán, siempre que sea posible, para proporcionar medidas adicionales para proteger la seguridad y la salud de los empleados. Ejemplos de ajustes en el horario de trabajo incluyen trabajar más temprano o más tarde en el día para evitar la parte más calurosa del día.

La rotación de los lugares de trabajo y las horas reducidas para los trabajadores recién llegados se utilizarán siempre que sea posible, para permitir la aclimatación a las calurosas condiciones de trabajo del clima de verano en Carolina del Norte.

Los carteles de estrés por calor, en inglés y español, se encuentran en \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (describa donde). Se pueden descargar carteles adicionales y otras publicaciones haciendo clic aquí: <https://www.osha.gov/pls/publications/publication.athruz?pType=Industry&pID=571>

Se animará a los empleados a ofrecer sugerencias de mejoras en cualquier momento y le darán esas sugerencias a \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (inserte el nombre de la persona o el cargo).

Apéndice A: Indice de Calor

OSHA ha creado un sitio web y publicaciones titulados (en inglés) “*Using the Heat Index: A Guide for Employers.*” La guía proporciona los pasos que los empleadores pueden tomar según el índice de calor, para así reducir el riesgo de los empleados a contraer enfermedades relacionadas con el calor. A continuación, se muestra un gráfico de índice de calor y una descripción general de los niveles de riesgo y las medidas de protección. Los detalles sobre la guía de OSHA para cada nivel de riesgo y enlaces a recursos adicionales se pueden encontrar en la siguiente página web: <https://www.osha.gov/heat/heat-index>.

**Índice de calor del Servicio Meteorológico Nacional de NOAA**



**Guía de OSHA Para Usar El Índice De Calor Para Proteger A Los Trabajadores**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Indice de Calor | Nivel de Riesgo | Medidas de Protección |
| <91°F | [**Más Bajo (Precaución)**](https://www.osha.gov/heat/heat-index/protective-low) | * Proporcionar agua potable.
* Asegurarse que se disponga de servicios médicos adecuados
* Planificar con anticipación los momentos en los que el índice de calor es más alto, incluir entrenamiento sobre seguridad térmica a los trabajadores.
* Animar los trabajadores a usar protector solar.
* Aclimatar a los trabajadores.

**Si los trabajadores deben usar ropa protectora pesada, realizar actividades extenuantes o trabajar bajo el sol directo, se recomiendan precauciones adicionales para proteger a los trabajadores de enfermedades relacionadas con el calor.** \* |
| 91°F a 103°F | [**Modera**](https://www.osha.gov/heat/heat-index/protective-mod)**do** | Además de los pasos enumerados anteriormente:* Recordar a los trabajadores que deben beber agua con frecuencia (aproximadamente 4 vasos / hora). \*\*
* Repasar los temas de enfermedades relacionadas con el calor con los trabajadores: como reconocer las enfermedades relacionadas con el calor, como prevenirlas y que hacer si alguien se enferma.
* Programar descansos frecuentes en un área fresca y con sombra.
* Aclimatar a los trabajadores.
* Establecer un sistema de compañeros / instruya a los supervisores para que vigilen a los trabajadores para detectar signos de enfermedades relacionadas con el calor.

**Si los trabajadores deben usar ropa protectora pesada, realizar actividades extenuantes o trabajar bajo el sol directo, se recomiendan precauciones adicionales para proteger a los trabajadores de enfermedades relacionadas con el calor. \**** **Programar actividades en un momento en que el índice de calor sea más bajo.**
* **Desarrollar horarios de trabajo / descanso.**
* **Vigilar de cerca a los trabajadores.**
 |
| 103°F a 115°F | [**Alto**](https://www.osha.gov/heat/heat-index/protective-high) | Además de los pasos enumerados anteriormente:* Avisar a los trabajadores de las condiciones de alto riesgo.
* Animar activamente a los trabajadores a beber mucha agua (aproximadamente 4 vasos / hora). \*\*
* Limitar el esfuerzo físico (por ejemplo, use elevadores mecánicos).
* Tener una persona con conocimientos en el lugar de trabajo que esté bien informada sobre las enfermedades relacionadas con el calor y que pueda determinar los horarios de trabajo / descanso adecuados.
* Establecer y hacer cumplir los horarios de trabajo / descanso.
* Ajustar las actividades laborales (por ejemplo, reprogramar el trabajo, cambiar el ritmo / rotar los trabajos)
* Utilizar técnicas de enfriamiento.
* Observar / comunicarse con los trabajadores en todo momento.

**Cuando sea posible, reprogramar las actividades para un momento en que el índice de calor sea más bajo**. |
| >115°F | [**Muy**](https://www.osha.gov/heat/heat-index/protective-very-high) **Alto** **a** **Calor Extremo** | **Reprogramar actividades no esenciales para los días con un índice de calor reducido o para un momento en el que el índice de calor sea más bajo.****Mover las tareas laborales esenciales a la parte más fresca del turno de trabajo; considerar horarios de inicio más tempranos, turnos divididos o turnos vespertinos y nocturnos.****Las tareas de trabajo extenuantes y aquellas que requieran el uso de ropa pesada o no transpirable, o ropa de protección química impermeable no deben realizarse cuando el índice de calor sea igual o superior a 115 ° F.**Si se debe realizar un trabajo esencial, además de los pasos enumerados anteriormente:* Avisar a los trabajadores de los peligros del calor extremo.
* Establecer un horario para beber agua (alrededor de 4 vasos / hora). \*\*
* Desarrollar y hacer cumplir los horarios de trabajo / descanso de protección.
* Realizar un seguimiento fisiológico (por ejemplo, pulso, temperatura, etc.).
* Detener el trabajo si los métodos de control esenciales son inadecuados o no están disponibles.
 |
| EL INDICE DE CALOR ES UNA HERRAMIENTA SIMPLE Y UNA GUIA UTIL PARA LOS EMPLEADORES TOMAR DECISIONES SOBRE LA PROTECCION DE LOS TRABAJADORES EN CLIMAS CALIDOS. NO TOMA EN CUENTA CIERTAS CONDICIONES QUE CONTRIBUYEN A UN RIESGO ADICIONAL, COMO EL ESFUERZO FISICO. CONSIDERE TOMAR LAS MEDIDAS DEL SIGUIENTE NIVEL DE RIESGO MAS ALTO PARA PROTEGER A LOS TRABAJADORES DE LOS RIESGOS ADICIONALES CUANDO SE PRESENTE LO SIGUIENTE:• TRABAJAR BAJO EL SOL DIRECTO (PUEDE AGREGAR HASTA 15° F AL VALOR DEL ÍNDICE DE CALOR).• USAR ROPA PESADA O EQUIPO DE PROTECCIÓN.\*\* EN LA MAYORIA DE LAS CIRCUNSTANCIAS, LA INGESTION DE LIQUIDOS NO DEBE EXCEDER LOS 6 VASOS POR HORA O 12 CUARTOS DE GALÓN POR DÍA. ESTO HACE QUE SEA PARTICULARMENTE IMPORTANTE REDUCIR LA PROPORCION O RITMO DEL TRABAJO, REPROGRAMAR EL TRABAJO O HACER CUMPLIR LOS HORARIOS DE TRABAJO / DESCANSO. |

Apéndice B: Enfermedades relacionadas con el calor y las respuestas apropiadas

Durante el entrenamiento de los empleados, explique cómo reconocer los síntomas de las enfermedades relacionadas con el calor y el curso de acción esperado.

**El Sarpullido** por calor es el problema de salud más común en entornos de trabajo calurosos. Es causado por la sudoración y se ve como un grupo rojo de granitos o pequeñas ampollitas en la piel. El sarpullido 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 las rodillas o los codos. Si un empleado tiene síntomas de sarpullido por el calor, proporcione un ambiente de trabajo más fresco y menos húmedo, si es posible. Aconseje al empleado que mantenga el área afectada seca y que no use ungüentos y cremas que hagan que la piel se caliente o se humedezca, lo cual puede empeorar el sarpullido.

**Los Calambres** por calor son un síntoma común de un empleado que comienza a sentir los efectos nocivos de la exposición al calor. Los síntomas suelen ser espasmos musculares o dolor y por lo general, ocurren en las extremidades (brazos y piernas) o en el tronco del cuerpo. Ocurren porque el cuerpo comienza a deshidratarse y los músculos no reciben los nutrientes necesarios para funcionar correctamente. Los empleados que experimenten calambres por calor deben ir a un área sombreada o más fresca y beber agua o bebidas deportivas que reemplacen los electrolitos. Los empleados deben esperar para regresar al trabajo hasta que se hayan aliviado todos los síntomas de los calambres por calor.

**Agotamiento por Calor**, la mejor manera de prevenir el agotamiento por calor es siendo consciente de los límites físicos de uno mismo en un ambiente peligroso en días calurosos y húmedos. El factor más importante es beber suficiente líquidos (especialmente agua, NO alcohol ni cafeína) para reemplazar los que se pierden por la transpiración.

 Los signos y síntomas del agotamiento por calor típicamente incluyen:

* Abundante sudoración
* Debilidad y fatiga
* Pulso débil y rápido
* Náuseas y vómitos
* Calambres musculares (asociados con la deshidratación)
* Dolor de cabeza
* Mareos o desmayos; el desmayo o la pérdida del conocimiento son potencialmente graves y deben tratarse como una emergencia médica.

Cuando se reconocen en un empleado los síntomas de agotamiento por calor, se debe intervenir; detener la actividad y trasladar al empleado a un ambiente más fresco. Se le debe refrescar y rehidratar con agua (o bebidas deportivas que reemplazan los electrolitos). Típicamente en nuestra empresa usamos \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_. El reemplazo de líquidos y el enfriamiento son los tratamientos principales para contrarrestar el agotamiento por calor. Si el empleado reanuda el trabajo antes de que la temperatura central de su cuerpo vuelva a niveles normales, los síntomas pueden regresar rápidamente.

**La insolación** requiere una respuesta médica de emergencia inmediata. La persona puede dejar de sudar, sentirse confusa o letárgica e incluso puede tener una convulsión. La temperatura interna del cuerpo puede exceder los 106 grados F.

Los signos y síntomas de la insolación generalmente incluyen:

* Ausencia de sudoración
* Piel seca pulso fuerte y rápido
* Agitación o comportamiento extraño
* Mareos, desorientación o letargo
* Convulsiones o signos que se asemejan a los de un ataque cardíaco.
* Pérdida de conocimiento

Llame a los servicios de emergencia al 911 si sospecha que hay insolación. Cada área de trabajo tiene una dirección de servicios de emergencias que se puede encontrar en\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (inserte donde, tal vez el cuaderno del área de trabajo). Mientras espera que llegue el personal de emergencia, enfríe al empleado; traslade al empleado a un ambiente con aire acondicionado o un área fresca y con sombra; y ayude al empleado a quitarse la ropa innecesaria. Aplique agua fresca / fría a la persona de cualquier manera posible, ya sea directamente o humedeciendo una pieza de ropa / trapo / pañuelo y aplíquela en la parte posterior del cuello, muñecas, axilas y área de la ingle del empleado. No deje al empleado desatendido. La insolación requiere atención médica inmediata para evitar daños permanentes al cerebro y otros órganos vitales lo cual puede provocar la muerte.

Apéndice C: Recursos de entrenamiento para empleados

Se pueden encontrar recursos adicionales para entrenamiento en los enlaces que se muestran a continuación (NOTA: Edite esta sección para incluir herramientas de entrenamiento específicas utilizadas en su granja).

* NCDOL - Agricultural Safety and Health: <https://www.labor.nc.gov/safety-and-health/agricultural-safety-and-health>
* NCDOL - Heat Stress: <https://www.labor.nc.gov/safety-and-health/occupational-safety-and-health/occupational-safety-and-health-topic-pages/heat-stress>
* OSHA - Using the Heat Index: A Guide for Employers: <https://www.osha.gov/heat/heat-index>
* OSHA - Heat: <https://www.osha.gov/SLTC/heatstress/heat_illnesses.html>
* Daily Weather conditions may be monitored thru the OSHA – NIOSH Heat Safety Tool App <https://www.cdc.gov/niosh/topics/heatstress/heatapp.html>