



Procedimiento para la elaboración del Protocolo:

Hidratación, Sombra, Descanso y Protección

Reglamento para la Prevención y Protección de
las Personas Trabajadoras Expuestas a estrés
térmico por calor



Procedimiento para la elaboración del Protocolo:

Hidratación, Sombra, Descanso y Protección

Reglamento para la Prevención y Protección de
las Personas Trabajadoras Expuestas a estrés
térmico por calor
D.E. 39147-S-MTSS

Elaborado por:
Elizabeth Chinchilla Vargas
Secretaría Técnica CSO



Equipo técnico que participo en la revisión y validación de este documento.

Alejandro León Murillo	Compañía Nacional de Fuerza y Luz
Alejandra Muñoz	Cámara Nacional de Productores y Exportadores de Piña
Alonso Hernández Noguera	Corporación de Desarrollo Agrícola del Monte, S.A
Ana Lucia Ramirez	Cámara Costarricense de la Construcción
Anabell Rojas Montealegre	Instituto Costarricense de Electricidad
Andrea Chan Moya	Compañía Nacional de Fuerza y Luz
Carlos Hidalgo	Ingenio Taboga S.A.
Dagoberto Pérez	Asesor en prevención de riesgos laborales
Elizabeth Chinchilla Vargas	Secretaria Técnica Consejo de Salud Ocupacional
Erick Ulloa	Secretaria Técnica Consejo de Salud Ocupacional
Ester Ulloa	Municipalidad de Alajuela
Fátima Vásquez	Empresa D&PL Semillas Ltda
Guiselle Espinoza V	Finca Frutas de Escocia
Harold Martínez Alvarado	Grupo Aproveco
Isaías Rodríguez Madrigal	Corporación de Desarrollo Agrícola del Monte, S.A
Johnny Morera Castro	Compañía Nacional de Fuerza y Luz
Jorge Mario Herrera Venegas	Ingenio Taboga S.A.
Laura Rivera Valverde	Corporación de Desarrollo Agrícola del Monte, S.A
Lorna Gómez Araya	Asesor en prevención de riesgos laborales
Marcos Agüero	Grupo Acón
María de los Angeles Molina	Municipalidad de San José
Marlen Rodríguez Castro	Municipalidad de Grecia
Natalia Meneses Morales	Ananas Export Company Co (Anexco)
Nerea Olobarrieta	Cámara Costarricense de la Construcción
Olman Alberto Morales Granados	Corporación Bananera Nacional.
Olman Solórzano	Ministerio de Agricultura y Ganadería
Pablo Fernández Gómez	Instituto Costarricense de Electricidad
Rafael Herrera Nuñez	Instituto Costarricense de Electricidad
Reinaldo Alzate P	Orconsa Plants
Ronney Yen	Grupo Acón
Rudy Gonzalez Madrigal	Secretaria Técnica Consejo de Salud Ocupacional
Sergio Miguel Alvarado Tobar	Asesor en prevención de riesgos laborales
Sonia Aguilar Cordero	Compañía Nacional de Fuerza y Luz
Tatiana Díaz Mora	Secretaria Técnica Consejo de Salud Ocupacional
Tomas Corella Quesada	Asesor en prevención de riesgos laborales
Valentina Obando	Unión Costarricense de Cámaras y Asociaciones del Sector Empresarial Privado
Vinicio Alvarado Morales	Asesor en prevención de riesgos laborales
Virginia Chavarría Rodríguez	Secretaria Técnica Consejo de Salud Ocupacional
William Rojas Flores	Instituto Costarricense de Electricidad

Tabla de Contenido

Presentación	7
Definiciones	8
Evaluación de estrés térmico	10
Índice de calor	10
Índice de Calor por Regiones Climáticas	11
Medidas de prevención y protección según el nivel de riesgo	22
Protocolo de hidratación, sombra, descanso y protección	23

1. Presentación

La población trabajadora que labora directamente bajo el sol, en lugares donde no hay brisa, o si el trabajo implica tareas pesadas, pero se requiere el uso de prendas pesadas, capas, kimonos, uniformes no transpirables o impermeables (que no permita el intercambio calórico), están expuestas a sufrir problemas de deshidratación, insolación, sarpullido, agotamiento, calambres y golpe de calor, que de no atenderse en forma oportuna podrían ocasionar serios problemas de salud.

Considerando que Costa Rica tiene un clima tropical y que las temperaturas se han elevado y continuará con esta tendencia debido al Cambio Climático, se hace indispensable desarrollar estrategias para proteger la salud de las personas trabajadoras que realizan sus labores al aire libre y están expuestas a estrés térmico.

Por esta razón, y en aras de la prevención, el Consejo de Salud Ocupacional aprobó el Reglamento para la prevención y protección de las personas trabajadoras expuestas a estrés térmico por calor, que establece, entre otras normas, que las personas empleadoras deben implementar el protocolo de hidratación, sombra, descanso y protección, con el fin de prevenir las manifestaciones clínicas en las personas trabajadoras que están expuestas a estrés térmico por calor.

2. Definiciones

a) Área de Sombra: Puede ser permanente o temporal, destinada para que las personas trabajadoras puedan descansar, ingerir sus alimentos y consumir agua potable, estas instalaciones pueden ser fijas o móviles, también se considerará la sombra provista por el follaje de árboles o cultivos de alto porte.

b) Bebidas hidratantes: agua o soluciones que se administran al organismo, para prevenir o corregir la deshidratación.

c) Deshidratación: Es el desequilibrio entre la pérdida excesiva y la reposición de agua y sales minerales de un cuerpo, causada por exceso de actividad física en un lugar con alta temperatura y humedad elevada sin una adecuada hidratación.

d) Estrés Térmico por calor: Corresponde a la carga neta de calor a la que las personas trabajadoras están expuestas y que resulta de la contribución combinada de las condiciones ambientales del lugar donde trabajan, la actividad física que realizan y las características de la ropa que llevan.

e) Manifestaciones clínicas por sobrecarga térmica: Insolación, agotamiento por calor, calambres por calor, sarpullido, golpe por calor.

f) Sobrecarga térmica: Es la respuesta fisiológica del cuerpo humano al estrés térmico por calor, que implica la cantidad del calor que ha de intercambiar el organismo con el medio ambiente, para que éste permanezca en equilibrio térmico.

g) Trabajo físico pesado o tarea pesada : El metabolismo de trabajo es mayor a 2000 kcal/jornada

Nivel de actividad	Metabolismo de trabajo Kcal/jornada
Trabajo ligero	Menor a 1600
Trabajo moderado	1600 a 2000
Trabajo pesado	Mayor a 2000

Ejemplos de actividades laborales que se consideran livianas, moderadas, pesadas y muy pesadas

Categorial del volumen de trabajo	Ejemplo de movimientos	Ejemplo de tareas
Descanso	- Sentado	<ul style="list-style-type: none"> - Asistir a una reunión (sentado) - Leer instrucciones o llenar papeleo - Ver un video de capacitación
Liviano	<ul style="list-style-type: none"> - Sentado haciendo trabajo manual ligero usando las manos y brazos - Conducción (vehículo) - Estar de pie haciendo trabajo ligero con los brazos y caminando ocasionalmente - Caminatas casuales (3.2 km por hora) - Levantar 4.5 kg menos de ocho veces por minuto o 11 kg menos de cuatro veces por minuto 	<ul style="list-style-type: none"> - Uso de herramientas para mesa o pequeñas herramientas eléctricas. - Inspección y clasificación de productos. - Clasificación de materiales livianos - Ensamblaje de piezas pequeñas - Conducción de vehículo en carretera - Clavar
Moderado	<ul style="list-style-type: none"> - Trabajo continuo moderado usando la mano y el brazo - Trabajo moderado usando brazo y pierna - Trabajo moderado usando brazo y torso - Empujar y halar moderadamente - Caminar a una velocidad moderada - Levantar 4.5 kg 10 veces por minuto o 11 kg seis veces por minuto. 	<ul style="list-style-type: none"> - Recolección de frutas y verduras (inclinado o de cuclillas) - Pintar con brocha - Empujar o tirar de carros ligeros o carretillas - Operar camiones, tractores, o maquinaria de construcción en todo terreno. - Uso de martillo neumático - Eliminar maleza
Pesado	<ul style="list-style-type: none"> - Trabajo intenso usando brazo y torso - Carga, uso de pala o sierra - Empujar o tirar de cargas pesadas 	<ul style="list-style-type: none"> - Trasladar o palear materiales pesados - Trabajo con mazo - Corte de césped manual o excavación - Colocación de bloques de hormigón - Empujar o tirar de carros o carretillas cargadas

Muy pesado	<ul style="list-style-type: none"> - Actividad muy intensa a un ritmo entre rápido a máximo - Trotar, correr o caminar mas de rápido de 6.4 km por hora - Levantar 4.5 kg más de 18 veces por minuto o 11 kg más de 13 veces por minuto. 	<ul style="list-style-type: none"> - Excavar o paleo pesado - Trabajo con hacha - Subir gradas, rampas o escaleras
------------	---	---

Fuente: ACGIH, 2011. Heat Stress and Strain, in TLVs and BELs (Estrés y Tensión ocasionado por el calor, Valores Limites para sustancias Químicas y Exposición Agentes Biológicos. Conferencia Americana de Higienistas Industriales.

h) Prevención: Medida o disposición que se toma de manera anticipada para evitar que se den los efectos negativos en la salud y seguridad de los trabajadores.

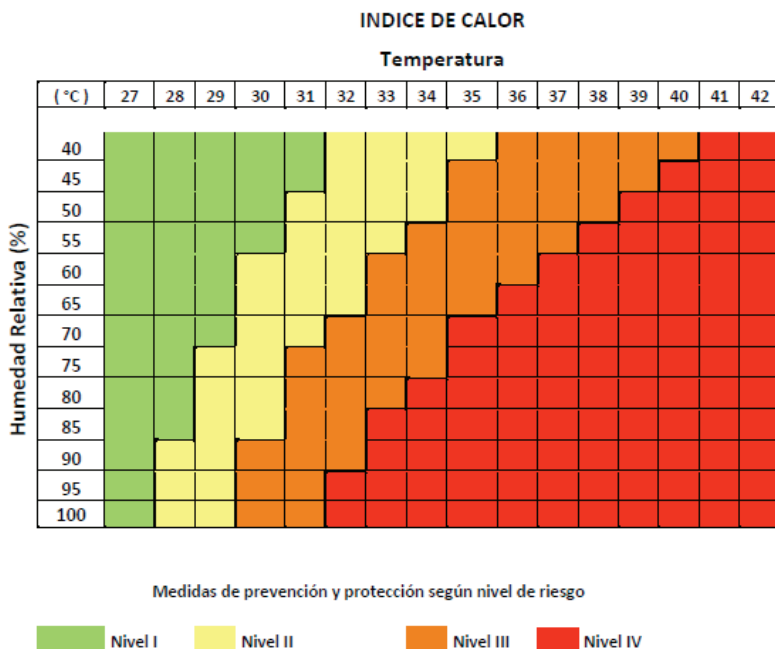
3. Evaluación de estrés térmico

La persona empleadora tiene a disposición dos metodologías para evaluar el estrés térmico:

- Índice de calor resulta de la combinación de dos variables: la temperatura y la humedad relativa, para el uso del Índice de Calor se cuenta con las condiciones generales reportadas para la zona por el Instituto Meteorológico Nacional y es la metodología que se abordará en este procedimiento.
- Índice de Temperatura de Globo y Bulbo Húmedo (TGBH) la cual se puede encontrar descrita en la Norma INTE: Higiene y seguridad ocupacional. Exposición a ambientes con sobrecarga térmica.

4. Índice de calor

El índice de calor combina la temperatura ambiente (°C) y la humedad relativa (%), en un solo valor el cual indica qué tan cálido se sienten las condiciones ambientales.



5. Índice de Calor por Regiones Climáticas

Para determinar el índice de calor por región climática, se utilizan los registros de temperatura y porcentaje de humedad del Instituto Meteorológico Nacional, estos cuadros serán modificados cada año y estarán disponibles en www.cso.go.cr

En los siguientes cuadros se muestran los valores de temperatura y porcentaje de humedad para el año 2018, por región climática

Columna 1 Mes del año

Columna 2: El valor promedio del % de Humedad relativa

Columna 3: El valor promedio de la temperatura °C

Columna 4: Índice de Calor para ese mes según nivel de riesgo identificado por color y numero

El Índice de calor que se muestra en los siguientes cuadros, puede ser utilizado en la elaboración del Protocolo hidratación, sombra, descanso y protección. No obstante, la Persona Empleadora podrá realizar las mediciones de temperatura y humedad, utilizando un equipo de evaluación de estrés térmico, puede utilizar los datos de estación meteorológica propia o bien, consultar los valores del Instituto Meteorológico para el lugar donde se encuentra ubicado su centro de trabajo.

Cuadro 1
Índice de Calor para Ciudad Quesada

Mes	Humedad Relativa %	Temperatura oC	Índice de Calor
Enero	89	24	Nivel I
Febrero	86	25	Nivel I
Marzo	85	26	Nivel I
Abril	87	27	Nivel I
Mayo	90	27	Nivel I
Junio	93	26	Nivel I
Julio	94	25	Nivel I
Agosto	93	26	Nivel I
Setiembre	92	26	Nivel I
Octubre	92	26	Nivel I
Noviembre	93	24	Nivel I
Diciembre	92	24	Nivel I

Cuadro 2.
Índice de Calor para Pacífico Sur Zonas Altas Coto Brus

Mes	Humedad Relativa %	Temperatura oC	Índice de Calor
Enero	81	27	Nivel I
Febrero	76	28	Nivel I
Marzo	76	28	Nivel I
Abril	83	28	Nivel I
Mayo	89	27	Nivel I
Junio	90	26	Nivel I
Julio	89	26	Nivel I
Agosto	90	26	Nivel I
Setiembre	90	26	Nivel I
Octubre	92	26	Nivel I
Noviembre	92	26	Nivel I
Diciembre	88	26	Nivel I

Cuadro 3
Índice de Calor para Zonas Bajas Cartago

Mes	Humedad Relativa %	Temperatura oC	Índice de Calor
Enero	90	22	Nivel I
Febrero	88	23	Nivel I
Marzo	88	24	Nivel I
Abril	87	25	Nivel I
Mayo	89	25	Nivel I
Junio	90	25	Nivel I
Julio	91	24	Nivel I
Agosto	90	25	Nivel I
Setiembre	89	25	Nivel I
Octubre	90	24	Nivel I
Noviembre	92	23	Nivel I
Diciembre	91	22	Nivel I

Cuadro 4
Índice de Calor para Zonas Bajas San José

Mes	Humedad Relativa %	Temperatura oC	Índice de Calor
Enero	74	24	Nivel I
Febrero	73	25	Nivel I
Marzo	72	26	Nivel I
Abril	73	27	Nivel I
Mayo	80	27	Nivel I
Junio	82	27	Nivel I
Julio	80	26	Nivel I
Agosto	81	26	Nivel I
Setiembre	83	27	Nivel I
Octubre	84	26	Nivel I
Noviembre	81	25	Nivel I
Diciembre	76	24	Nivel I

Cuadro 5
Índice de Calor para Zonas Altas Alajuela y Heredia

Mes	Humedad Relativa %	Temperatura oC	Índice de Calor
Enero	83	20	Nivel I
Febrero	81	20	Nivel I
Marzo	82	21	Nivel I
Abril	83	22	Nivel I
Mayo	89	22	Nivel I
Junio	89	22	Nivel I
Julio	88	21	Nivel I
Agosto	88	22	Nivel I
Setiembre	90	22	Nivel I
Octubre	92	21	Nivel I
Noviembre	90	20	Nivel I
Diciembre	86	20	Nivel I

Cuadro 6
Índice de Calor para Caribe Norte (Sarapiquí, Río Frio)

Mes	Humedad Relativa %	Temperatura oC	Índice de Calor
Enero	88	29	Nivel II
Febrero	85	30	Nivel II
Marzo	84	30	Nivel II
Abril	84	31	Nivel III
Mayo	86	31	Nivel III
Junio	88	31	Nivel III
Julio	89	30	Nivel III
Agosto	88	31	Nivel III
Setiembre	86	32	Nivel III
Octubre	88	32	Nivel III
Noviembre	90	29	Nivel II
Diciembre	90	29	Nivel II

Cuadro 7
Índice de Calor para la Zona Caribe (Guápiles, Siquirres)

Mes	Humedada Relativa %	Temperatura °C	Índice de Calor
Enero	92	29	Nivel II
Febrero	91	30	Nivel III
Marzo	91	31	Nivel III
Abril	91	31	Nivel III
Mayo	92	31	Nivel III
Junio	93	32	Nivel IV
Julio	93	31	Nivel III
Agosto	93	31	Nivel III
Setiembre	91	32	Nivel IV
Octubre	92	32	Nivel IV
Noviembre	94	30	Nivel III
Diciembre	94	29	Nivel II

Cuadro 8
Índice de Calor para la Zona Caribe (Matina)

Mes	Humedada Relativa %	Temperatura °C	Índice de Calor
Enero	87	29	Nivel II
Febrero	86	29	Nivel II
Marzo	85	29	Nivel II
Abril	85	30	Nivel II
Mayo	87	30	Nivel III
Junio	87	30	Nivel III
Julio	89	30	Nivel III
Agosto	88	30	Nivel III
Setiembre	86	31	Nivel III
Octubre	86	31	Nivel III
Noviembre	88	30	Nivel III
Diciembre	88	29	Nivel II

Cuadro 9
Índice de Calor para la Zona Caribe Sur (Sixaola, Talamanca)

Mes	Humedada Relativa %	Temperatura °C	Índice de Calor
Enero	89	30	Nivel III
Febrero	86	30	Nivel III
Marzo	86	30	Nivel III
Abril	87	31	Nivel III
Mayo	87	32	Nivel III
Junio	87	32	Nivel III
Julio	88	31	Nivel III
Agosto	88	31	Nivel III
Setiembre	87	32	Nivel III
Octubre	87	32	Nivel III
Noviembre	90	30	Nivel III
Diciembre	89	29	Nivel II

Cuadro 10
Índice de Calor para Puntarenas

Mes	Humedad Relativa %	Temperatura oC	Índice de Calor
Enero	70	30	Nivel II
Febrero	68	31	Nivel II
Marzo	67	32	Nivel III
Abril	72	31	Nivel III
Mayo	80	30	Nivel II
Junio	82	29	Nivel II
Julio	82	29	Nivel II
Agosto	83	29	Nivel II
Setiembre	84	29	Nivel II
Octubre	85	28	Nivel I
Noviembre	81	29	Nivel II
Diciembre	77	29	Nivel II

Cuadro 11
Índice de Calor Región Norte (Los Chiles, Florencia y Upala)

Mes	Humedad Relativa %	Temperatura oC	Índice de Calor
Enero	87	30	Nivel II
Febrero	83	31	Nivel II
Marzo	79	32	Nivel III
Abril	78	34	Nivel III
Mayo	84	33	Nivel IV
Junio	88	32	Nivel III
Julio	89	31	Nivel III
Agosto	89	31	Nivel III
Setiembre	88	32	Nivel III
Octubre	88	32	Nivel III
Noviembre	89	30	Nivel III
Diciembre	88	30	Nivel II

Cuadro 12
Índice de Calor Región Norte
La Fortuna y Muelle de San Carlos.

Mes	Humedad Relativa %	Temperatura oC	Índice de Calor
Enero	85	29	Nivel II
Febrero	82	30	Nivel II
Marzo	79	31	Nivel III
Abril	79	32	Nivel III
Mayo	84	32	Nivel III
Junio	88	31	Nivel III
Julio	89	30	Nivel III
Agosto	88	31	Nivel III
Setiembre	87	31	Nivel III
Octubre	87	31	Nivel III
Noviembre	88	29	Nivel II
Diciembre	88	29	Nivel II

Cuadro 13
Índice de Calor para la Zona Pacifico Sur (Buenos Aires, Golfito)

Mes	Humedad Relativa %	Temperatura oC	Índice de Calor
Enero	84	31	Nivel III
Febrero	81	31	Nivel III
Marzo	81	32	Nivel III
Abril	84	31	Nivel III
Mayo	88	30	Nivel III
Junio	88	30	Nivel III
Julio	88	30	Nivel III
Agosto	88	30	Nivel III
Setiembre	89	30	Nivel III
Octubre	90	29	Nivel II
Noviembre	90	29	Nivel II
Diciembre	87	30	Nivel III

Cuadro 14
Índice de Calor para la Zona Pacífico Central (Aguirre)

Mes	Humedad Relativa %	Temperatura oC	Índice de Calor
Enero	82	31	Nivel III
Febrero	79	32	Nivel III
Marzo	79	33	Nivel III
Abril	82	32	Nivel III
Mayo	87	31	Nivel III
Junio	87	31	Nivel III
Julio	88	31	Nivel III
Agosto	88	31	Nivel III
Setiembre	88	30	Nivel III
Octubre	89	30	Nivel III
Noviembre	89	30	Nivel III
Diciembre	86	31	Nivel III

Cuadro 15
Índice de Calor para Pacífico Norte (Guanacaste)

Mes	Humedad Relativa %	Temperatura oC	Índice de Calor
Enero	63	32	Nivel II
Febrero	59	33	Nivel III
Marzo	57	34	Nivel III
Abril	61	35	Nivel III
Mayo	74	34	Nivel III
Junio	82	32	Nivel III
Julio	79	32	Nivel III
Agosto	81	32	Nivel III
Setiembre	85	31	Nivel III
Octubre	86	31	Nivel III
Noviembre	79	31	Nivel III
Diciembre	70	32	Nivel III

Cuadro 16
Índice de Calor Pacífico Norte (Paquera)

Mes	Humedad Relativa %	Temperatura oC	Índice de Calor
Enero	74	34	Nivel III
Febrero	72	35	Nivel IV
Marzo	68	36	Nivel IV
Abril	73	35	Nivel IV
Mayo	81	33	Nivel IV
Junio	84	32	Nivel III
Julio	84	32	Nivel III
Agosto	84	32	Nivel III
Setiembre	85	31	Nivel III
Octubre	86	31	Nivel III
Noviembre	84	32	Nivel III
Diciembre	80	33	Nivel III

Si el trabajo cumple con cualquiera de las siguientes características

- Se realiza directamente bajo el sol,
- El trabajo implica tareas pesadas
- Se requiere el uso de prendas pesadas, capas, kimonos, uniformes no transpirables o impermeables (que no permita el intercambio calórico).

Se deben tomar las medidas de prevención y protección del siguiente nivel de riesgo superior.

Cuadro 17
Nivel de Riesgo por Región Climática

Región	Mes												
	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Agos	Set	Oct	Nov	Dic	
Norte (Ciudad Quesada)													
Pacífico Sur Zona Alta (Coto Brus)													
Central (Alajuela y Heredia Zonas Altas)													
Central (Cartago y San José Zonas Bajas)													
Caribe Norte (Sarapiquí, Río Frío)													
Caribe (Guápiles, Siquirres)													
Zona Caribe (Matina)													
Caribe Sur (Sixaola, Talamanca)													
Pacífico Norte (Puntarenas)													
Región Norte (Los Chiles, Florencia, Upala)													
Región Norte Fortuna y Muelle de San Carlos													
Pacífico Sur (Buenos Aires, Golfito)													
Pacífico Central (Aguirre)													
Pacífico Norte (Liberia, Santa Cruz)													
Pacífico Norte (Paquera)													

6. Medidas de prevención y protección según el nivel de riesgo

Según el nivel de riesgo identificado, se implementarán medidas de prevención y protección que se indican en la siguiente tabla:

Medidas de prevención y protección	Nivel de Riesgo			
	I	II	III	IV
Asegurar la disponibilidad de agua potable durante toda la jornada de trabajo.	√	√	√	√
Suministrar bebidas rehidratantes bajo normativa del Ministerio de Salud.				√
Proporcionar áreas de sombra temporal o permanentes, cuando se trabaje en campos abiertos o áreas que no tengan fácil acceso a la sombra, según corresponda	√	√	√	√
Proporcionar sombrero de ala ancha o gorra con cobertor en el cuello y mangas a trabajadores expuestos directamente al sol. Usar protector solar cuando sea posible.	√	√	√	√
Capacitar a las personas trabajadoras	√	√	√	√
Cuando las personas trabajadoras requieran el uso de prendas pesadas, capas, kimonos, uniformes (que no permitan la sudoración), se deben tomar las medidas del nivel III.	√	√		
Las personas que de recién ingreso o retornen al trabajo y realicen trabajo pesado deben aclimatarse.*	√	√	√	√
Designar a una persona que esté capacitada sobre las manifestaciones clínicas relacionadas con la sobrecarga térmica y que sea capaz de informar a este respecto a la persona con la autoridad requerida y con la persona encargada de salud ocupacional para modificar las actividades laborales y el horario de trabajo/descanso de la persona afectada según se requiera.	√	√	√	√
Establecer y asegurar que se cumplan los horarios de trabajo/descanso.			√	√
Informar a las personas trabajadoras sobre el horario trabajo/descanso.			√	√

“ Proceso de aclimatación.

Este proceso se debe desarrollar con las personas trabajadoras que inicien labores y realicen trabajo pesado

1. Si la persona trabajadora es la primera vez que se expone a puestos con sobrecarga térmica y realiza trabajo físico pesado

- a) 20% de la jornada el primer día;
- b) incrementos de 20% cada día;
- c) hasta completar el 100%.

2. Si ya tiene experiencia en este tipo de trabajo y realiza trabajo físico pesado.

- a) 50% el primer día;
- b) 60% el segundo día;
- c) 80% el tercer día y
- d) 100% el cuarto día del esquema.

7. Protocolo de hidratación, sombra, descanso y protección

El protocolo de hidratación, sombra, descanso y protección deberá contener la siguiente información:

7.1 Promedios mensuales de temperatura máxima y humedad relativa

Mes	Humedad Relativa %	Temperatura oC	Índice de Calor
Enero			
Febrero			
Marzo			
Abril			
Mayo			
Junio			
Julio			
Agosto			
Setiembre			
Octubre			
Noviembre			
Diciembre			

7.2 Lista de labores que se realizan al aire libre: directamente bajo el sol, tareas pesadas o si requieren el uso de prendas pesadas, capas, kimonos, uniformes no transpirables o impermeables (que no permita el intercambio calórico)

- a) _____
- b) _____
- c) _____
- d) _____
- e) _____
- f) _____

7.3 Medidas de prevención y protección de acuerdo al nivel de riesgo.

- a) _____
- b) _____
- c) _____
- d) _____
- e) _____
- f) _____
- g) _____

Si el trabajo cumple con cualquiera de estas características

- Se realiza directamente bajo el sol,
- El trabajo implica tareas pesadas
- Se requiere el uso de prendas pesadas, capas, kimonos, uniformes no transpirables o impermeables (que no permita el intercambio calórico).

Se deben tomar las medidas de prevención y protección del siguiente nivel de riesgo superior.

7.4 Procedimientos de hidratación y descanso (realizar descripción de como las personas trabajadoras tendrán disponibilidad del agua potable y descansos durante la jornada de trabajo).

7.5 Indicar lugares seleccionados como áreas de sombra temporal o permanente.

- a) _____
- b) _____
- c) _____
- d) _____

7.6 Cronograma de Capacitaciones:

Tema capacitación	Ene	feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Set	Oct	Nov	Dic
Importancia de adecuada hidratación.												
Como reconocer signos y síntomas relacionados a la sobrecarga térmica.												
Factores que puedan causar enfermedad renal crónica de causa no tradicional.												
Importancia de la aclimatación.												
Uso y abuso alcohol, uso de antiinflamatorios.												

7.7 Monitoreo y supervisión cumplimiento del reglamento (debe haber evidencia de registros).



The page is otherwise blank white space.

Procedimiento para la elaboración del Protocolo:

Hidratación, Sombra, Descanso y Protección

Reglamento para la Prevención y Protección de
las Personas Trabajadoras Expuestas a estrés
térmico por calor

Documento elaborado por

