



# WAREHOUSE, PROCESSING & DISTRIBUTION WORKERS' UNION

## LOCAL 26

AFFILIATED WITH THE INTERNATIONAL LONGSHOREMEN'S AND WAREHOUSEMEN'S UNION

5625 SOUTH FIGUEROA STREET, LOS ANGELES, CALIFORNIA 90037

(323) 753-3461 FAX (323) 753-1026

May 16, 2017

**To:** All Local 26 Members, Casuals, and their Families

**Re:** Heat Stress, Heat Exhaustion, Heat Caused Illness on and off the job

Dear Brothers and Sisters,

Hot weather is here again and as you all know, if you don't have air conditioning at work or at home you and your co-workers can be miserable, as can family members at home, or in their work environments.

Although hot air and or humidity affects people differently, depending on age, size, health, and conditions at work or home, high heat index = temperature plus humidity, can and does cause serious illness, and even death.

Unfortunately, many of us have experienced heat illness, and witnessed a few deaths in the workplace that were heat related.

We have enclosed some information on heat illness, heat stress, and heat exhaustion.

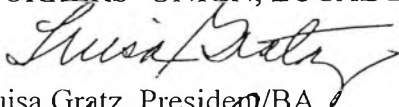
Please read it, and share it with your co-workers, discuss how to protect yourself. Also share it with family members.

If/when you feel heat related symptoms – get help to cool down, rest, drink some cool water and call 911 if you need emergency care. Do not hesitate.

Tell your employer, tell your union, and take precautions.

In Solidarity,

WAREHOUSE, PROCESSING & DISTRIBUTION  
WORKERS' UNION, LOCAL 26, I.L.W.U.

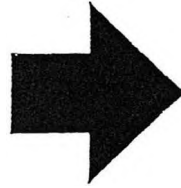
  
Luisa Gratz, President/BA

  
Hector Aguilar, Secretary Treasurer/BA

LG/db opeiu #537

# Cal/OSHA Heat Illness Prevention for Indoor Working Environments

## “5 Must-Train preventive steps”



1. Frequent drinking of water
2. Rest in cooler areas
3. Give time to acclimatize
4. Know signs and symptoms
5. Know emergency steps

Employers with employees near sources of heat or inside buildings with limited cooling capabilities must ensure that their Injury and Illness Prevention Program is effective and in writing (i.e. work areas with risk of heat illness have been identified and evaluated, and appropriate corrective measures and training have been implemented to protect workers).

Examples include foundries, ovens, dryers, boilers, warehouses without AC.

Title 8 § 3203 (Injury and Illness Prevention Program,) directs employers to address all health or safety hazards within their worksite including heat illness. Other regulations that apply include, but are not limited to: T8 § 3363 Water Supply, T8 § 3400 Medical Services and First Aid.

Cal/OSHA has created this handout to raise awareness about indoor heat illness among employers and workers with a goal of reducing the number of heat illnesses. Cal/OSHA studies reveal that heat illness and even heat fatalities can occur indoors. The studies also show effective reduction of heat illness depends on written procedures, access to water, access to cooler areas, acclimatization and weather monitoring, emergency response and employee and supervisor training.

## HEAT ILLNESS PREVENTION STEPS INCLUDE:

### Written Procedures:

Per T8 §3203, all preventive steps, methods and procedures used by the employer to address indoor heat illnesses must be stated in the company's Injury and Illness Prevention Program (IIPP). These written procedures must indicate how to conduct worksite evaluation, how conditions or practices will be corrected if necessary, and how information is to be communicated to workers.

### Frequent Drinking of Water:

Water is a key preventive measure against heat illness. Employers need to facilitate and



encourage the frequent drinking of water, and to be on the lookout for work situations that interfere with access to water, especially during a heat wave!

### Resting in Cooler Areas:

Rest breaks provide time for cooling and the opportunity to drink water. Workers must have access to rest breaks in cooled or air conditioned areas and away from the sources of heat, particularly during a heat wave!

### Acclimatization and Weather Monitoring:

Acclimatization is a gradual and temporary adjustment of the body to work in the heat. People need several days to adjust when working conditions are significantly hotter than they are used to. The weather is another significant factor and requires monitoring by employers and supervisors. Institute additional water and rest breaks during a heat wave. Indoor workers face a higher risk of heat illness during periods of high temperatures, if they are working in a building that is not temperature controlled.

### Being Prepared for Emergencies:

Written procedures must include steps to be followed in an emergency, which will ensure a rapid effective response, including instructing workers on how to reach 911 despite possible language barriers, how to give instructions to find the worksite and how to administer first aid while an ambulance is in route.

### Employee and Supervisor Training:

All workers and supervisors need to know about the importance of frequent drinking of water and resting in cooled areas, the signs and symptoms of heat illness, how to respond and who to report to when someone feels sick and may need to go to the hospital. A Cal/OSHA heat illness study revealed that supervisor training made a significant difference in the outcome of heat illness cases: victims whose supervisors were not trained on heat illness prevention were twice as likely to die as victims whose supervisors had received training. Hence, the effectiveness of your Heat Illness Prevention Procedures depends greatly on how you train your supervisor.

## Heat-Related Illnesses

Heat Illness	Description	Treatment
<b><i>Heat Rash</i></b>	Areas of the skin itch intensely and often feel prickly and swollen due to overheating. Sweat glands get plugged due to too much heat, humidity, and sweat.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Keep skin clean and dry.</li> <li>• Rest in a cool area.</li> <li>• Drink water.</li> <li>• Change clothes frequently to stay dry.</li> </ul>
<b><i>Heat Cramps</i></b>	Painful muscle cramps, usually in the legs or near the stomach (abdomen), are caused by losing too much salt through sweating. This is a warning that more serious heat illness can develop.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Take rest breaks in a cooler environment.</li> <li>• Drink water.</li> <li>• Remove any PPE and loosen tight-fitting clothing.</li> <li>• If possible, have the worker lie down.</li> </ul>
<b><i>Heat Exhaustion</i></b>	When fluids are not replaced, excessive loss of water and salt occurs through sweating. The person may become tired, weak and dizzy and have damp or clammy skin. This is a serious condition.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Have the worker rest in a cool area and drink water if he or she is not nauseous.</li> <li>• If possible, have worker lie down with knees raised.</li> <li>• Loosen the worker's clothing.</li> <li>• Seek medical aid.</li> <li>• Notify your supervisor.</li> </ul>
<b><i>Heat Stroke</i></b>	This is a life-threatening condition in which the body's core temperature rises above 105°F (41°C) and vital functions begin to break down, including the worker's mental functions. Without immediate medical help, heat stroke may result in permanent brain damage or death.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>MEDICAL EMERGENCY:</b> Seek immediate medical help!!!</li> <li>• Remove the worker to a cool area.</li> <li>• Loosen clothing; put a cool, wet cloth under the person's armpits and on the groin; and use a fan to create air movement.</li> <li>• Avoid extreme cold because the body can go into shock.</li> <li>• Do NOT take the person to the hospital in a hot car! Call an ambulance!</li> </ul>

## What are the causes or risk factors for heat illnesses at work?

### Weather Conditions

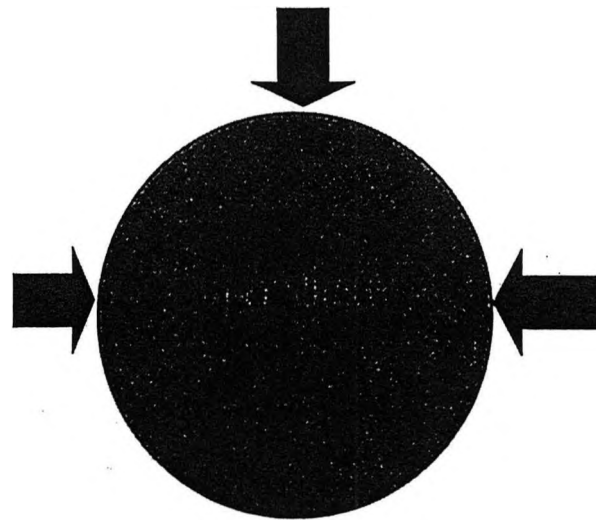
- High Temperature
- Air Humidity
- Air movement - No airflow / lack of wind or breeze

### Working Conditions

- Lack of ventilation  
(Air conditioner, windows, fans)
- Lack of easy access to water
- Insufficient break or recovery periods
- No acclimatization periods \*
- Too much physical activity  
(Amount or quantity of work)
- Lack of Training
- Use of Personal Protective Equipment (PPE)
- Heat from hot surfaces and machinery
- Moisture or humidity from pipes, equipment, etc.

### Personal Factors

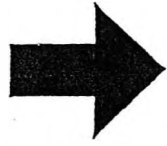
- Dehydration
- Medical conditions
- Use of medicine
- Age
- Weight
- Physical condition
- Drinking alcoholic beverages, and the use of drugs
- Heavy and dark clothing



\* Acclimatization: The body needs time to adapt to hotter environments.

# Cal/OSHA Prevención de las Enfermedades Causadas por el Calor para Empleados que Trabajan Dentro de Edificios

## Se Debe de Entrenar en los 5 Pasos Sigüientes:



1. Beber agua frecuentemente
2. Descansar en áreas menos calurosas
3. Dar tiempo para aclimatarse
4. Reconocer signos y síntomas
5. Conocer los pasos de emergencia a seguir

Empleadores con trabajadores que operan cerca de fuentes de calor o dentro de edificios con capacidad limitada de enfriamiento, deben asegurarse que su programa de Prevención de Lesiones y Enfermedades (IIPP) es efectivo y por escrito (e.g. áreas de trabajo con riesgo de enfermedades causadas por el calor han sido identificadas y evaluadas, y que se han implementado medidas correctivas necesarias y entrenamiento para los trabajadores).

Ejemplos incluyen fundiciones, hornos, secadoras, calderas y bodegas sin aire acondicionado (AC).

Título 8 sección (§) 3203 (IIPP) exige que los empleadores den atención a todo peligro de seguridad o salud que existe en el sitio de trabajo, tales como las enfermedades causadas por el calor. Otras normas que también aplican incluyen: T8§ 3363 Suministro de Agua, T8 § 3400 Servicios Médicos y de Primeros Auxilios.

Esta hoja informativa de Cal/OSHA busca crear conciencia acerca de las enfermedades causadas por el calor entre trabajadores y empleadores que laboran dentro de edificios, con el propósito de reducir el número de estas enfermedades. Los estudios de Cal/OSHA revelan que estas enfermedades e incluso la muerte pueden ocurrir dentro de edificios. También demuestran que la mejor manera de reducir estas enfermedades depende de la existencia de procedimientos escritos, acceso al agua, acceso al descanso en áreas frescas, aclimatización y observación del clima, respuestas de emergencias y entrenamiento de los trabajadores y supervisores.

### LOS PASOS DE PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES CAUSADAS POR EL CALOR INCLUYEN:

#### Procedimientos Por Escrito:

El T8§ 3203 exige que todo paso preventivo, método y procedimiento usado por el empleador para prevenir estas enfermedades, debe encontrarse en el Programa de Prevención de Enfermedades y Lesiones (IIPP). Estos procedimientos deben de indicar como conducir la evaluación del sitio de trabajo, corregir las condiciones o prácticas si es necesario, y como ésta información será comunicada a los trabajadores.



#### Beber Agua Frecuentemente:

El agua es una medida preventiva primordial en contra de

estas enfermedades. Los empleadores deben facilitar y animar el beber agua frecuentemente y mantenerse a la expectativa de situaciones que interfieran con el acceso al agua, especialmente durante las olas de calor.

#### Descanso en Áreas Menos Calurosas:

Los descansos proveen tiempo para enfriarse y oportunidad para beber agua. Los trabajadores deben tener acceso a periodos de descanso en áreas menos calurosas o con aire acondicionado y lejos de la fuente de calor, particularmente durante las olas de calor.

#### Aclimatización y Observación del Clima:

La aclimatización es un ajuste gradual y temporal del cuerpo al calor. Las personas necesitan varios días para acostumbrarse a trabajar en condiciones más calurosas que a las cuales están normalmente acostumbrados. El clima es otro factor importante que debe ser tomado en cuenta por los empleadores. Durante la ola de calor, establezca periodos adicionales de descanso y de beber agua. Los trabajadores que laboran dentro de edificios enfrentan un mayor riesgo de sufrir estas enfermedades durante una ola de calor si están laborando en edificios que carecen la habilidad de controlar la temperatura.

#### Estar Preparados para las Emergencias:

Los procedimientos escritos deben de incluir los pasos a seguir en una emergencia que aseguran una respuesta rápida y que incluye instrucciones de cómo llamar al 911 a pesar de una posible barrera del idioma, como dar instrucciones para encontrar el sitio de trabajo y como proveer primeros auxilios mientras llega la ambulancia.

#### Entrenamiento del empleado y del supervisor:

Todos los trabajadores y supervisores necesitan saber acerca de la importancia de beber agua frecuentemente y descansar en áreas menos calurosas, los signos y síntomas de estas enfermedades, como responder y a quien informar cuando alguien se sienta enfermo y necesite ir al hospital. El estudio de Cal/OSHA de estas enfermedades reveló que el entrenamiento de los supervisores desempeña un papel importante en los resultados de estas enfermedades: las víctimas cuyos supervisores no fueron entrenados, corrieron un riesgo más alto de morir comparados con aquellos cuyos supervisores si habían sido entrenados. Por lo tanto, la efectividad de sus procedimientos de prevención dependen en gran parte, de como usted entrene a los supervisores.

# How the Body Cools Off

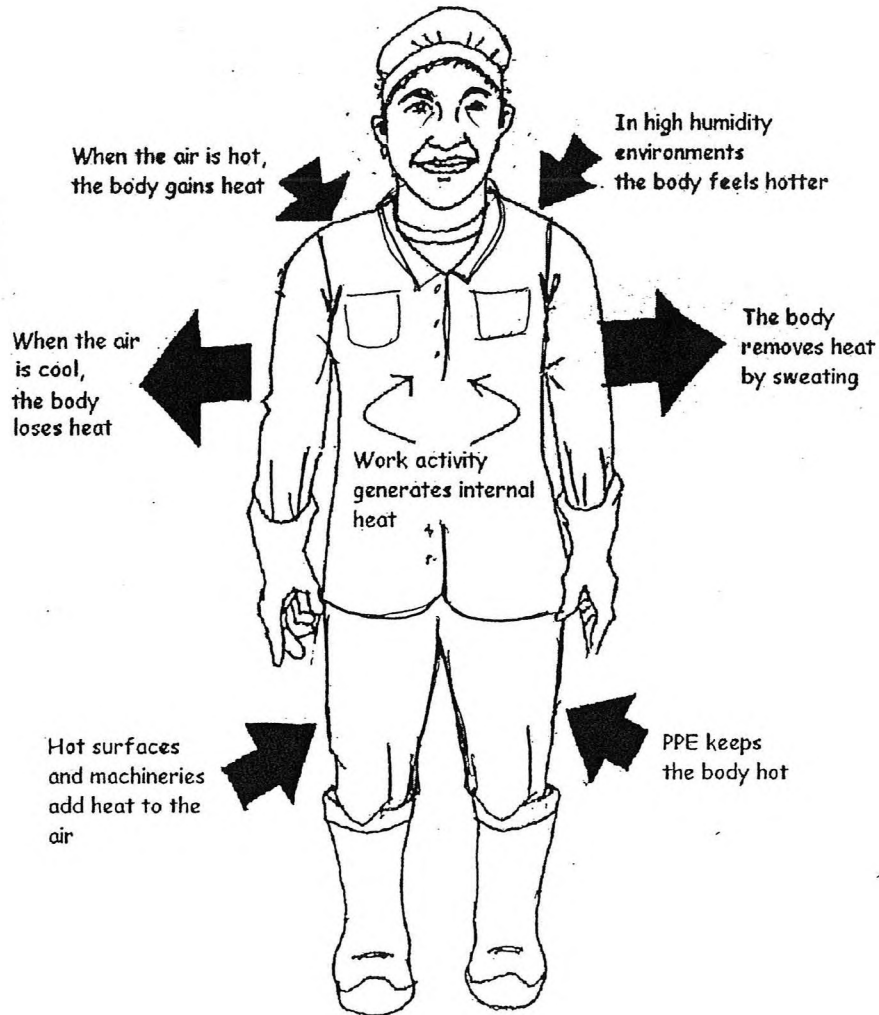
Our body tries to maintain an internal temperature of 98.6 °F. When we get hotter than this “normal” temperature, our body reacts automatically to cool itself down and remove the excess heat. Our body does this in two ways:

## Sweating

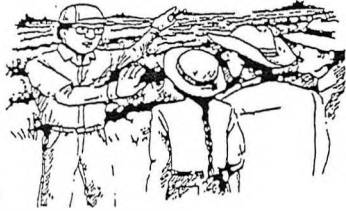
We sweat more. As the sweat evaporates, excess heat from our body is released.

## Increasing blood circulation

When we are overheated, our heart beats faster and pumps more blood. There is an increase in the amount of blood that circulates closer to the skin. As the warm blood gets closer to the surface of our skin, some of the excess heat is released into the environment.



## HEAT CAN HARM YOU



When working, your body produces heat that can make you uncomfortable and unsafe. You normally release heat, fastest by sweating, but sometimes not enough. Keeping extra heat inside and losing water as sweat are both dangerous.

- The harder you work, the faster you build body heat.
- Releasing heat is slower when the air is hot, humid, or still.
- "Heat stress" often affects people before they notice it.

## REDUCING HEAT BUILD-UP

You can lessen heat stress by cutting the amount of heat you create yourself or absorb from the sun and other sources.

- Resting or working slower allows your body to release heat while not making much more.
- Taking breaks and working in the shade, if possible, keeps sun rays from making you even hotter.
- Blocking rays with a hat, clothing, or other cover also reduces the heat you absorb.

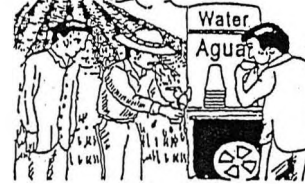


Produced by California agricultural associations and the UC Division of Agriculture and Natural Resources, with support from the USDA Western Center for Risk Management Education.

## SWEATING RELEASES HEAT

You get rid of heat fast by sweating. Sweat uses water from the bloodstream, which not only helps cooling but also carries vital nutrients and oxygen through your body. Drinking is important to maintain a safe fluid level.

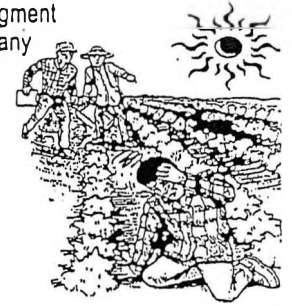
- You may need to drink one quart or more per hour to replace sweat lost when working hard on a hot day.
- Taking small amounts of fluid frequently is better than larger drinks less often.
- Bodies adjust to work in hot weather by sweating faster after a few days, so take it slowly while you "acclimatize."
- Drinks with alcohol and caffeine do not help control heat because they cause water loss without sweating.



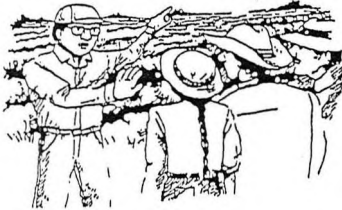
## RESPONDING TO SYMPTOMS

Early signs of too much heat or too little blood include loss of strength, stamina, and concentration. They may advance to cramps, nausea, headache, fainting, and even stroke -- a medical emergency.

- Symptoms get worse if their cause remains, and heat stroke puts life at risk.
- If you feel signs of "heat illness" or notice them in someone else, please help in cooling and notify your supervisor or get other assistance.
- Your good judgment and our company plan can keep heat stress from hurting everyone here.



## EL CALOR PUEDE HACERLE DAÑO



Al trabajar, el cuerpo produce calor, haciendo que usted se sienta incómodo e inseguro. Normalmente, el cuerpo se deshace rápidamente del calor al sudar, pero a veces, no pierde suficiente calor. Es peligroso cuando el cuerpo retiene calor y pierde agua al sudar.

- Entre más rápido trabaje, más se acalora el cuerpo.
- El cuerpo pierde calor más lentamente cuando hace calor, hay humedad o no hay viento.
- El estrés por el calor a menudo afecta a las personas antes de que se den cuenta.

## REDUZCA LA ACCUMULACIÓN DE CALOR

Usted puede disminuir el estrés por el calor al reducir la cantidad de calor que usted produce o absorbe del sol o de otras fuentes.

- Descansar o trabajar más lento permite que el cuerpo se deshaga del calor, sin producir mucho más.
- Tomar descansos y trabajar en la sombra, si puede, evita que los rayos solares lo acaloren más.
- Protegerse con un sombrero, ropa u otra protección también reduce el calor que su cuerpo absorbe.

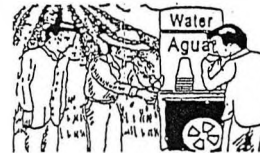


Producido por asociaciones agrícolas de California y la Universidad de California DANR, con la ayuda del Centro Occidental de Educación sobre el Manejo de Riesgos del USDA.

## SUDAR SACA EL CALOR DEL CUERPO

El cuerpo se deshace rápidamente del calor sudando. El sudor usa agua de la sangre no sólo para ayudar a enfriar, sino también para llevar nutrientes vitales y oxígeno a todo el cuerpo. Es importante beber líquidos para mantener un nivel adecuado de fluidos.

- Cuando trabaja mucho en un día caluroso, quizás necesite beber un cuarto de galón o más por hora para reemplazar el sudor perdido.
- Es mejor beber pequeñas cantidades a menudo que beber bastante líquido con menos frecuencia.
- El cuerpo se acostumbra a trabajar en climas calurosos sudando más rápidamente después de unos días; así que trabaje con calma mientras su cuerpo se acostumbra al calor.
- Las bebidas que contienen caféina o alcohol no ayudan a controlar el calor porque hacen que usted pierda agua, sin sudar.



## QUÉ HACER CUANDO HAY SÍNTOMAS

Las primeras señales de exceso calor incluyen: pérdida de fuerza, energía y concentración. Luego, los síntomas pueden llegar a ser: calambres, náusea, dolor de cabeza, desmayo y hasta un derrame cerebral (embolia) — una emergencia médica.

- Los síntomas empeoran si la situación no cambia; la insolación pone la vida en peligro.
- Si usted o alguien más tiene indicaciones de estrés por el calor, trate de refrescarse o enfriar a la persona, informe a su supervisor o consiga ayuda.
- Su sentido común y el plan de nuestra compañía pueden ayudar a prevenir que alguien resulte afectado por el estrés por el calor.



---

# Indoor Heat Illness Checklist

---

An indoor heat illness checklist can be used in a workplace inspection to look for anything that may cause heat illnesses in indoor work environments. This includes problems with the facility, equipment and processes; jobs that require significant exertion or use of personal protective equipment; and how effective the employer's heat illness prevention policies and procedures are. Some of the items below require only direct observation; others will be best captured by also having a conversation with workers and supervisors. Workplace safety committee members, worker leaders and supervisors can use this checklist as a tool to evaluate heat hazards in their workplace as part of preventive efforts.

Date: \_\_\_\_\_ Time \_\_\_\_\_

Facility or Work Area: \_\_\_\_\_

Number of workers: \_\_\_\_\_

## Legal Requirements

Some workplace conditions and practices that help prevent heat illness are required under Title 8, California Code of Regulations:

Yes No

- |                          |                          |   |
|--------------------------|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Is there drinking water readily available on the site and is it maintained in a clean and sanitary condition?   |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Is there a safety plan (IIPP) and do workers know about it? Does the plan include: <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Procedures to identify sources of heat, such as inspections?</li><li><input type="checkbox"/> Actions taken to control heat, such as providing ventilation?</li><li><input type="checkbox"/> Employee health and safety training?</li></ul> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Have effective medical provisions been made in advance for prompt medical treatment in the event of a serious injury or illness?  |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Has anybody had first aid training?   |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Are first aid supplies and equipment available?   |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Do workers know the employer's emergency plan?  |



## Workplace Conditions that Relate to Heat Hazards

Yes No

- Are there any machines or equipment that generate heat, such as steam pipes, ovens, dryers or dip tanks?

Which machinery or equipment? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

- Are hot pipes or hot surfaces insulated?

- If your workplace has general ventilation (i.e., central heat or air conditioning), is it being inspected and maintained at least annually?

- Is there any local exhaust to vent heat sources (i.e., hoods over ovens, exhaust ducts over hot process equipment, etc.)?

- Are there any portable floor fans or wall-mounted air conditioning in the workplace?

- Are they functional?

- Can windows be opened? (If this does not interfere with air conditioning).

- Are there any areas of the workplace that are particularly hot?

Which areas? \_\_\_\_\_

Why? \_\_\_\_\_

- Is there an area with good ventilation where workers can take rest breaks to seek relief from the heat?

- Are there any particularly hot tasks?

Which work tasks are the hottest?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

(Rank this in order, with 1 being the hottest)

In which areas of the plant do these occur? \_\_\_\_\_

## Best practices to prevent heat illness

Yes No

- Are workers in hot, strenuous jobs rotated?

## How to Prevent Indoor Heat Illness

- Is the work pace slowed down on very hot days?
- Are schedules changed during hot weather?
- Do new workers have a period of time to get used to working in the heat?  
(This is known as acclimatization; it includes assigning lighter work or working shorter shifts)
- Can workers take a break in an area with good ventilation to seek relief from the heat?
- Are workers encouraged to participate in heat stress prevention activities, such as drinking water, watching out for each other, monitoring heat, conducting inspections, taking rest breaks, etc.?
- Are there restrictions or obstacles for workers to drink water?
- Are workers encouraged to drink water often and not wait until they feel thirsty when it is hot?
- Are drinking cups or drinking fountains provided?
- During the hot season, or if the workplace is hot, is there an ice dispenser available?
- Is training provided to workers on heat illness prevention, including:
  - How to recognize heat illness symptoms and how to respond to emergencies;
  - The importance of immediately reporting to their supervisor symptoms or signs of heat illness in themselves or in co-workers;
  - The employer's procedures for responding to symptoms of possible heat illness;
  - That personal factors increase the risk of heat-related illnesses (clothing, hydration, and physical fitness, use of some medications, drugs and alcohol?
- Do workers use the "buddy system" to recognize signs of heat illness in each other (including weakness, unsteady pace, irritability, disorientation, and changes of skin color)?
- Are workers able to notify their supervisor when feeling ill?

## How to Prevent Indoor Heat Illness

- Are workers encouraged to notify their supervisor when feeling ill?
- Do supervisors know how to respond if a worker gets ill from the heat?
- Are workers informed about procedures for contacting emergency medical services (i.e., who is authorized to make the call)?
- Do workers know how to contact emergency services?
- Is there equipment to monitor air temperature and humidity which is visible to all?

## Personal Protective Equipment Use

Yes    No

- Do workers who wear personal protective equipment (PPE) get more frequent breaks? (In very hot weather, breaks should be taken in a cool or air-conditioned area, if feasible.)
- Are breaks long enough for workers to take their PPE off and put it back on as needed?
- Are workers provided with water or air-cooled garments and an ice-packet vest when using PPE in extremely hot environments?

## Notes

---

---

---

---

---

---

## Lista de Control Para Identificar Causas de Enfermedades Causadas por el Calor

Una lista de control es usada durante una inspección del lugar de trabajo para identificar peligros. La lista puede ser usada con el fin de buscar cualquier cosa que pueda causar una enfermedad relacionada con el calor. Esto incluye problemas con la planta física, maquinaria o equipo; trabajos que requieren un esfuerzo más intenso o el uso de equipo de protección personal; o qué tan eficaces son las reglas y procedimientos de seguridad incluidos en el plan de prevención del empleador. Algunos de los asuntos enlistados abajo requieren solamente observación directa; otros requieren que además se les hagan preguntas a trabajadores y supervisores. Miembros del comité de seguridad, trabajadores líderes y supervisores pueden utilizar esta lista como una herramienta para evaluar los peligros del calor en su lugar de trabajo como parte de los esfuerzos de prevención.

Fecha: \_\_\_\_\_

Lugar o área de trabajo: \_\_\_\_\_

Número de Trabajadores: \_\_\_\_\_

### Requisitos Legales

**Algunas de las condiciones y prácticas en el lugar de trabajo que ayudan a prevenir las enfermedades por calor son requeridas bajo el Título 8, Código de Regulaciones de California:**

Si      No

- |                          |                          |  |
|--------------------------|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ¿Hay agua potable en el lugar de trabajo y es mantenida en condiciones sanitarias y limpias?   |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ¿Se ha desarrollado un Programa de prevención de Lesiones y Enfermedades y saben los trabajadores y trabajadoras al respecto? Incluye el plan: |
|                          | <input type="checkbox"/> | Procedimientos para identificar las fuentes de calor, tales como inspecciones?   |
|                          | <input type="checkbox"/> | Acciones para controlar el calor, como proveer buena ventilación?  |
|                          | <input type="checkbox"/> | Capacitación sobre salud y seguridad para los trabajadores y trabajadoras?   |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Hay planes de emergencia efectivos para implementar en caso de una lesión o enfermedad grave?  |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Hay alguien que haya recibido entrenamiento sobre primeros auxilios?   |

- Hay equipo de primeros auxilios disponible?
- Conocen los trabajadores el plan de emergencia que debe tener patrón?

### Condiciones del Lugar de Trabajo

Si      No

- ¿Hay maquinaria o equipo que genera calor, tales como tuberías de vapor, hornos, secadores o tanques de inmersión?  
¿Qué tipo de maquinaria o equipo?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- ¿Están las tuberías o superficies calientes aisladas?
- ¿Si su lugar de trabajo tiene un sistema de ventilación (es decir calefacción o acondicionador de aire central), está siendo inspeccionado y recibiendo mantenimiento por lo menos una vez al año?
- ¿Hay conductos de escape para ventilar las fuentes de calor (por ejemplo sobre hornos o equipo donde se hace algún proceso caliente, etc.)
- ¿Hay ventiladores de piso portátiles o acondicionadores de aire montados en la pared en el lugar de trabajo?
- ¿Estos ventiladores y acondicionadores de aire ¿funcionan adecuadamente?
- ¿Se pueden abrir las ventanas? (Si esto no interfiere con el acondicionador de aire).
- ¿Hay áreas de trabajo que son muy calientes?  
¿Qué áreas?  
\_\_\_\_\_  
¿Por qué?  
\_\_\_\_\_
- ¿Hay algún área con buena ventilación donde los trabajadores pueden tomar descansos y protegerse del calor?
- ¿Hay tareas que son particularmente calientes?

¿Qué tareas de trabajo son las más calientes?

---

---

(Ordénalas según qué tan calientes sean; siendo la número 1 la más caliente)

¿En qué áreas de su lugar de trabajo se realizan estas tareas?

---

### Mejores Prácticas o Procedimientos de Trabajo

Si      No

- |                          |                          |  |
|--------------------------|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ¿Se rotan los trabajadores expuestos a trabajos calurosos y extenuantes?   |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ¿Se disminuye el ritmo de trabajo en los días de mucho calor?  |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ¿Se cambian los horarios cuando hace calor?  |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ¿Tienen los trabajadores nuevos un período de tiempo para acostumbrarse a trabajar en el calor? (Esto se conoce como aclimatación, lo cual incluye la asignación de un trabajo más ligero o trabajar turnos más cortos).   |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ¿Pueden los trabajadores tomar descansos en un área con buena ventilación para buscar alivio del calor?  |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ¿Se anima a los trabajadores a participar en actividades de prevención de enfermedades causadas por el calor, tales como la realización de inspecciones, estar pendientes unos de otros, tomar agua, tomar descansos, etc. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ¿Hay restricciones u obstáculos para los trabajadores a tomar agua?  |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ¿Se anima a los trabajadores y trabajadoras a beber agua con frecuencia aunque no tengan sed cuando está caliente?   |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ¿Se les proporciona botellas con agua o bebederos con vasos higiénicos?  |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ¿Hay algún dispensador de hielo disponible durante la temporada de calor, si el lugar de trabajo está muy caliente?  |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ¿Se proporciona capacitación a trabajadores y supervisores sobre la prevención de enfermedades por el calor, como:   |
|                          | <input type="checkbox"/> | Cómo reconocer los síntomas de enfermedades causadas por el calor y cuál es la mejor forma de responder a las emergencias.   |

## Cómo Prevenir Enfermedades Causadas por el Calor en Espacios de Trabajo Cubiertos

- La importancia de reportar inmediatamente a su supervisor cualquier síntoma o signo de una enfermedad causada por el calor que esté observando en sí mismo o en algún compañero o compañera de trabajo.
- Procedimientos que el empleador tiene establecidos para hacer frente a los síntomas de cualquier enfermedad causada por el calor.
- Qué factores personales aumentan el riesgo de enfermedades relacionadas con el calor (prendas de vestir o uniformes, hidratación, condición física, el uso de algunos medicamentos, drogas y el alcohol).
- ¿Utilizan los trabajadores el "sistema de amigos" para reconocer los signos de cualquier enfermedad causada por el calor (incluyendo debilidad, inestabilidad, irritabilidad, desorientación y cambios de color de la piel)?
- ¿Sienten los trabajadores que es posible notificar a su supervisor cuando se sienten enfermos?
- ¿Son los trabajadores motivados a notificar a su supervisor cuando se sienten enfermos?
- ¿Saben los supervisores cómo responder si un trabajador se enferma por el calor?
- ¿Están los trabajadores informados sobre los procedimientos para ponerse en contacto con los servicios médicos de emergencia. Es decir, saben quién está autorizado para realizar la llamada?
- ¿Saben los trabajadores cómo ponerse en contacto con los servicios de emergencia?
- ¿Cuentan con equipo para controlar la temperatura y humedad del aire que este visible y al alcance de todos?

### Uso de Equipo de Protección Personal (EPP)

- Los trabajadores que usan equipo de protección personal (EPP) ¿obtienen descansos más frecuentes? (En climas muy cálidos, los descansos deben ser tomados en un lugar fresco o con aire acondicionado, si es posible.)
- ¿Son los descansos suficientemente largos para que los trabajadores puedan quitarse y ponerse de nuevo el equipo de protección personal?
- ¿Tienen los trabajadores suficientes suministros de agua y "chalecos con paquete de hielo" cuando utilizan EPP en ambientes extremadamente cálidos?