

PASO 5: Establecimiento de área de sombra temporal o permanente.

Se debe indicar y establecer lugares seleccionados como "áreas de sombra" temporal o permanente y su descripción.



Ejemplo:



PASO 6: Cronograma de capacitación.

El cronograma debe de contemplar los siguientes temas:



- a) Reconocimiento de signos y síntomas de las manifestaciones clínicas relacionadas a la sobrecarga térmica, procedimientos a seguir y pertinencia de notificar inmediatamente.

b) Importancia de una adecuada hidratación.

c) Uso y abuso de medicamentos.

e) Uso y abuso del consumo de alcohol.

f) Factores causantes de la enfermedad renal crónica de causa no tradicional.

g) Manifestaciones clínicas relacionadas a la sobrecarga térmica.

h) Importancia de la aclimatación.

PASO 7: Mecanismos de monitoreo y supervisión.

Los mecanismos de monitoreo y supervisión, se realizan para verificar el cumplimiento de las obligaciones establecidas en el Reglamento.

- Se deben realizar inspecciones en sitio para la verificación constante del cumplimiento de las medidas indicadas según el protocolo.
- Se debe evidenciar los registros del cumplimiento de las obligaciones.



Recordá aplicar estos 7 pasos para prevenir problemas de salud debido al estrés térmico por calor.

En colaboración con:



Más información:

www.ministeriodesalud.go.cr



Protocolo de hidratación, sombra descanso y protección



Con **Raquel y Jairo**

Ministerio de **Salud**
Costa Rica

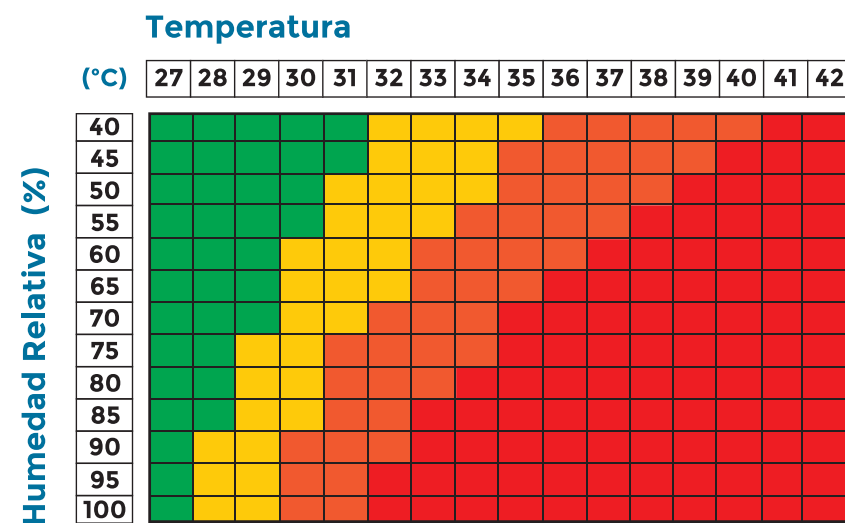


A continuación se detallan los pasos para realizar el Protocolo indicado en el Decreto N° 39147S-TSS **Reglamento para la prevención y protección de las personas trabajadoras expuestas a estrés térmico por calor.**

PASO 1: Registro mensual de los promedios de temperatura máxima y humedad relativa.

Este registro se realiza para determinar el estrés térmico por calor.

- 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
- Puede utilizarse la siguiente tabla como referencia, acorde con los registros del índice de calor. Una vez obtenido el nivel de riesgo clasificar en Nivel I, II, III, IV.



Medidas de Prevención y Protección según nivel de riesgo

● Nivel I ● Nivel II ● Nivel III ● Nivel IV



Utilice la tabla a continuación para registrar mensualmente sus promedios de temperatura máxima y humedad relativa.

MES	HUMEDAD RELATIVA %	TEMPERATURA °C	ÍNDICE DE CALOR
ENERO			
FEBRERO			
MARZO			
ABRIL			
MAYO			
JUNIO			
JULIO			
AGOSTO			
SETIEMBRE			
OCTUBRE			
NOVIEMBRE			
DICIEMBRE			

Mediciones de temperatura y humedad:

El empleador puede realizar las mediciones:

- Basado en un equipo de evaluación de estrés térmico (TGBH).
- A partir de los datos de estación meteorológica propia.
- Conforme a los valores del Instituto Meteorológico Nacional (IMN) u otras estaciones meteorológicas para el lugar donde se encuentre ubicada la empresa.

PASO 2: Listado de labores.

Incluye las labores en el centro de trabajo con exposición a estrés térmico por calor, constituidas por aquellas que se realizan directamente bajo el sol o al aire libre, tareas pesadas o las que requieren el uso de prendas como: capas, kimonos, uniformes no transpirables o impermeables (que no permita el intercambio calórico).



Es preciso utilizar la tabla de carga metabólica disponible en www.cso.go.cr

PASO 3: Determinación de las medidas de prevención y protección.

Estas medidas se determinan de acuerdo al nivel de riesgo según corresponda.



- Cada medida de prevención se clasifica según el nivel de riesgo y estableciendo las acciones preventivas que el empleador debe cumplir. Dicha tabla está disponible en www.cso.go.cr

PASO 4: Procedimiento de hidratación.

El empleador definirá el procedimiento de hidratación con los mecanismos que aseguren el suministro de agua potable y bebidas hidratantes. Además, describir cómo las personas trabajadoras tendrán disponibilidad de agua potable y descansos durante la jornada de trabajo.