



LA ENFERMEDAD

incluye calambres por calor, agotamiento por calor, síncope por calor y golpe de calor. Las enfermedades causadas por el calor pueden ser emergencias médicas graves. Es importante reconocer los signos y síntomas. Consulte la ficha de seguridad [Prevención de las enfermedades causadas por el calor](#).

La Administración de Seguridad y Salud Ocupacional de Oregon (OSHA) adoptó una regla, OAR [437-002-0156](#), que establece normas para los lugares de trabajo para ayudar a reducir el riesgo de enfermedades relacionadas con el calor para los empleados en el trabajo. Esta regla se centra principalmente en los empleados que trabajan al aire libre.

Las regulaciones usan el índice de calor, no la temperatura ambiente, para los límites de acción. El índice de calor combina la temperatura con la humedad y es una forma precisa de representar las condiciones de trabajo en el cuerpo humano. **Los supervisores y los empleados tienen la responsabilidad de cumplir con las nuevas regulaciones.** Las responsabilidades principales se enumeran a continuación y todos los empleados de UO sujetos a estas regulaciones deben tomar el [Entrenamiento de prevención de enfermedades por calor](#) completo.

LOS NIVELES DE MEDIDAS REGLAMENTARIAS

ÍNDICE DE CALOR (F°)	ACCIÓN
<80	Funcionamiento normal
≥80	Acceso a la sombra (cerca del área de trabajo, lo suficientemente grande para acomodar a todos) Acceso al agua (fría o fría por debajo de 25 °C (77 F°), suficiente para 32 onzas por persona por hora) Una amplia oportunidad de beber agua
≥90	TODAS LAS PRÁCTICAS ANTERIORES Comunicación efectiva para los empleados afectados Capacidad para acceder a servicios médicos de emergencia Determine el índice de calor en el edificio que no tiene control de temperatura Horario de trabajo y descanso: 10 minutos cada 2 horas
≥100	TODAS LAS PRÁCTICAS ANTERIORES Horario de trabajo y descanso: 15 minutos cada hora

¿QUÉ HACER?

- Lleve el [Entrenamiento en línea para la prevención de enfermedades causadas por el calor](#) en MyTrack o solicite una capacitación presencial para su departamento a través de EHS.
- Trabaje con su supervisor para limitar el trabajo en el exterior cuando el índice de calor está en la zona de peligro (índice de calor >37.7 °C [<100 F°]).
- Adaptar a actividades de trabajo que requieren ropa pesada o PPE en ambientes de alto índice de calor.
- Considere cambiar las horas de trabajo para evitar los horarios más calurosos del día (cambie a turnos más temprano para aprovechar las temperaturas más frescas).
- Visite safety.uoregon.edu para leer la página web de [Trabajo y estrés por calor](#).
- ¡Descargue gratis la aplicación de seguridad de calor OSHA-NIOSH! (Código QR en la foto de la derecha).
- Llame al **911** y **UOPD** al 541-346-2919 para una emergencia

