



# ILA-USMX COMITÉ CONJUNTO DE SEGURIDAD

**OSH Circular 2020-06** (12 de Junio de 2020)

## Estrés por calor

Con el enfoque del verano 2020, es apropiado considerar el problema del estrés por calor en el trabajo y la importancia de tomar medidas proactivas para combatir las crecientes cantidades de calor y humedad que tienen Una tendencia a aparecer en esta época del año.

Además, con la experiencia Covid-19 aún no ha superado lo necesario El requisito de protección de usar mascarilla / máscara filtrante solo puede servir para complicar el problema del estrés por calor en el trabajo a mayor y grados menores Por eso es importante aclarar las cosas desde el compensar.

Usar una máscara / máscara filtrante es una parte importante para mantener nuestros trabajadores y nuestros gerentes protegidos de la transmisión del Covid-19 virus. Y aunque somos conscientes de que algunos, de vez en cuando, aumentarán el problema de las limitaciones adecuadas de tolerancia al calor/ respiración que pueden sugerir el uso de esas protecciones, este no es el momento adecuado para dejar Bajar la guardia. En consecuencia, el requisito de usar un filtro máscara/máscara (junto con distanciamiento social apropiado y diligente desinfección personal y de infraestructura) no se puede renunciar a ninguna discusión del estrés por calor.

OSHA tiene, sin embargo; durante muchos años, establezca protocolos bien establecidos en abordando afirmativamente la mitigación del estrés por calor. Quizás lo más importante de esos protocolos:

- 1) Hidratación adecuada** (beber mucha agua antes y durante la efervescencia se experimentan niveles de calor y humedad);
- 2) Modificación de horarios de trabajo y arreglos para frecuentes descansos** de hidratación / descanso en ambientes sombreados / con aire acondicionado; y
- 3) Aclimatación gradual** de los trabajadores que recién ingresan (o se reincorporan) después de una ausencia) trabajo que se realizará a altas temperaturas / alta humedad lugares de trabajo.

¿Tienes alguna pregunta relacionada a salud o seguridad? Escríbenos a: [blueoceana@optonline.net](mailto:blueoceana@optonline.net)

## Trabajando Juntos para el Beneficio de Todos

Las circulares de la ILA-USMX OSH están creadas para reflejar la mejor información y guías posibles, y son producto de la búsqueda diligente y el conocimiento más actualizado en la materia. Consecuentemente, mientras que la información contenida en esta comunicación se toma como precisa, debido a diversos factores, la ILA-USMX no expresa, directa o indirectamente, garantía alguna respecto a la confiabilidad del contenido de la misma.