RUBROS CON MAYOR RIESGO:

- Agricultura.
- Bienes y servicios medioambientales (gestión de recursos naturales).
- Construcción.
- Recolección de residuos.
- Reparación de urgencia.
- Transporte.
- Turismo.
- Deportes.
- Y otros.

También incluye a quienes trabajan en fábricas y talleres, si los niveles de temperatura no se regulan adecuadamente.



GRUPOS MÁS VULNERABLES AL CALOR EXTREMO:

- Personas mayores, principalmente sobre 80 años.
- Personas gestantes.
- Personas con enfermedades crónicas y farmacodependientes.
- Personas en situación de discapacidad, dependencia o movilidad reducida.
- Personas que trabajan al aire libre y con exposición directa a altas temperaturas.
- Personas que trabajan expuestas a altas temperaturas en sitios cerrados o semicerrados y sin ventilación.
- Personas que realizan deporte, con actividad física intensa.

Conozca más medidas preventivas, escaneando este QR:

Visite: **isl.gob.cl** | Llámenos: **600 586 9090** | Síganos:

El Instituto de Seguridad Laboral es fiscalizado por la **Superintendencia de Seguridad Social (www.suseso.cl)**

ISL
Instituto de Seguridad Laboral

En este VERANO
ISL TE CUIDA



El **Instituto de Seguridad Laboral (ISL)** alerta a las entidades **empleadoras y a las y los trabajadores** sobre la importancia de **tomar las medidas necesarias** para **prevenir** lesiones, accidentes o enfermedades de origen laboral frente al aumento de las temperaturas en este período de verano.

SÍNTOMAS

La exposición no controlada a temperaturas altas o extremas puede producir: insolación, sarpullido, edema, desmayo o síncope, calambres, agotamiento y golpes de calor. Estas situaciones pueden requerir atención hospitalaria urgente o, en casos extremos, provocar la muerte.

MEDIDAS PARA ENTIDADES EMPLEADORAS

- Implementar medidas preventivas otorgadas por el Organismo Administrador de la Ley 16.744 (OAL) para las y los trabajadores en general y quienes pertenezcan a grupos de riesgos.
- Planificar las labores de mayor demanda física en los horarios de menor temperatura, si no es posible se debe incrementar la duración de los periodos de descanso.
- Proporcionar Elementos de Protección Personal (EPP) necesarios para proteger a las y los trabajadores con exposición a altas temperaturas, tales como: casco de seguridad con ala ancha en todo el contorno, gorro tipo legionario, casaca o camisa manga larga, pantalón u overol de pierna larga, lentes de sol con protección UV, zapato que cubra toda la piel y protector solar FPS 30+. Además de proporcionar al menos 3 litros de agua (temperatura entre 10°C y 16°C).
- Reducir la temperatura de los espacios interiores. Habilite espacios con sombra para el descanso y realice pausas, al menos, cada 45 minutos.
- Capacitar a todas y todos los trabajadores sobre los síntomas de agotamiento por calor o golpe de calor, junto con las medidas preventivas.
- Implementar un sistema de verificación para asegurarse de que las y los trabajadores tomen agua, aprovechen la sombra y no presenten síntomas relacionados al calor.
- Promover un aumento en el consumo de frutas y verduras, ya que aportan agua al organismo; y desincentive los alimentos con efecto diurético, tales como té o café.
- Mantener actualizados los exámenes ocupacionales para detectar predisposiciones a enfermedades.
- Supervisar el estado de salud de todas y todos los trabajadores, con atención en quienes son más sensibles.



RECOMENDACIONES PARA LAS Y LOS TRABAJADORES

- Consuma agua regularmente para evitar la deshidratación. Una cantidad de al menos dos litros al día.
- Revise los informes diarios del clima, poniendo especial atención a las olas de calor.
- Conozca los riesgos de la radiación UV y las altas temperaturas asociados a su trabajo, además de las alertas, protocolos y procedimientos por temperaturas altas o extremas.
- Prefiera ropa que cubra la mayor parte del cuerpo y que tenga buena ventilación.
- Aplique protector solar (de al menos FPS 30+ y registrado en el Instituto de Salud Pública), cada 2 horas y cada vez que se moje.
- Proteja su vista con lentes de sol con filtro ultravioleta y use gorro tipo legionario o casco que cubra las zonas expuestas.