

### 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:



# Protocolo de hidratación, sombra descanso y protección



Con **Raquel y Jairo**

Más información:

[www.ministeriodesalud.go.cr](http://www.ministeriodesalud.go.cr)



MINISTERIO DE SALUD

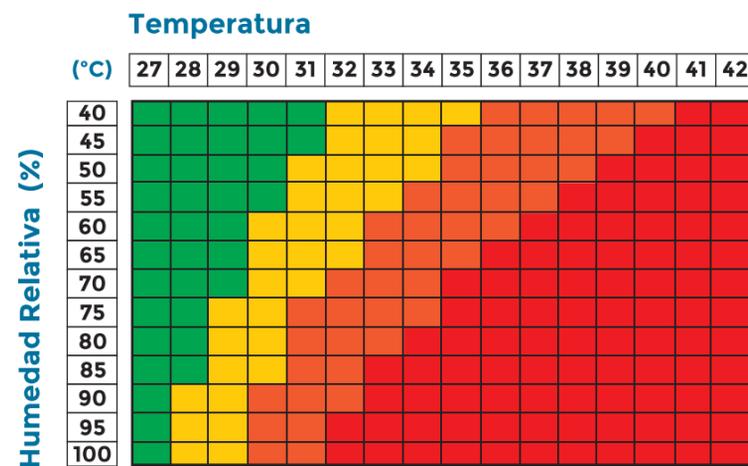
GOBIERNO DE COSTA RICA

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](http://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](http://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](http://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.