

Preventing Heat Stress on the Job



Water. Rest. Shade.

Higher summertime temperatures are linked to an increased risk of illness and death for certain groups, including emergency responders and outdoor workers. The following tips will help employers be in compliance with the **Maryland Heat Stress Standard COMAR 09.12.32** and prevent heat-related illnesses among your employees.

Employer Tips:

1. Develop, implement, and maintain a written heat-related illness prevention and management plan in accordance with the Maryland Heat Stress Standard. The written program should be accessible to employees and MOSH upon request. It should include statements on how the employer will consider environment conditions, workload, required clothing, and PPE when calculating the heat index. Visit Chesapeake Employers' Safety Center for a downloadable, customizable written program.
2. Employees and supervisors should all be trained annually on the risk factors, signs, symptoms, and first aid for heat stress illness prior to initial heat exposure. Coworkers and supervisors should monitor workers during periods of high heat. Retraining is to be conducted following an incident at the worksite involving a suspected or confirmed heat-related illness. Training records shall be maintained for a minimum of one year and be available to MOSH upon request.
3. Acclimate workers to the heat slowly. Employees who are newly exposed to the heat or are returning from 7 or more days of absence are to be provided with an acclimatization period of up to 14 days. During the acclimatization period, employees should be regularly monitored by supervisors through observation and or communication. The acclimatization schedule must be in writing.
4. Employers are required to provide a minimum of 32 ounces of cool water per hour to all employees working in the heat at no cost to the employees. The water should be located as close to the work area as possible. Also consider supplying a low- or no-sugar, carbohydrate-electrolyte beverage like a sports drink or coconut water. Do not offer alcoholic or caffeinated beverages as they can increase the risk of dehydration.
5. During times of high heat, employers should follow the emergency response procedure in the written program. When the heat index is above 90° F and below 100° F employees are required to have a rest break of a minimum of 10 minutes every 2 hours. If the heat index is above 100° F, employees are required to have a minimum break of 15 minutes every hour. In addition, employees should be granted a rest break as requested.
6. Employers are required to provide shaded areas for employee rest breaks. If it is not practical or it is unsafe, alternative cooling and control methods should be used. This includes the use of air conditioning enclosures and rooms.
7. Allow workers to wear light colored, loose-fitting, breathable clothing. It helps the skin stay cool through evaporation.
8. Reschedule hot jobs for the cooler part of the day, and routine maintenance and repair work in hot areas should be scheduled for the cooler seasons of the year.
9. Instruct workers to wear their PPE no matter what the temperature.

Cómo prevenir el agotamiento por calor en el lugar de trabajo



Agua. Descanso. Sombra.

Las temperaturas más elevadas en verano están asociadas a un mayor riesgo de enfermedad y muerte en determinados grupos, entre ellos, el personal de emergencia y las personas que trabajan al aire libre. Las siguientes recomendaciones ayudarán a los empleadores a cumplir con la norma **COMAR 09.12.32 de Maryland sobre el agotamiento por calor** y a evitar los trastornos provocados por el calor entre sus empleados.

Recomendaciones para los empleadores:

1. Elabore, implemente y conserve un plan escrito de prevención y gestión de los trastornos provocados por el calor de acuerdo con la norma de Maryland sobre el agotamiento por calor. El programa escrito debe estar a disposición de los empleados y de MOSH cuando lo soliciten. Debe incluir instrucciones sobre los factores que tomará en cuenta el empleador a la hora de calcular el índice de calor: las condiciones ambientales, la carga de trabajo, la indumentaria necesaria y el equipo de protección personal. Visite el Safety Center de Chesapeake Employers para descargar un programa escrito y personalizable.
2. Todos los empleados y supervisores deben recibir capacitación anual sobre los factores de riesgo, signos, síntomas y primeros auxilios para tratar el agotamiento por calor antes de la primera exposición al calor. Durante los períodos de mucho calor, los trabajadores deben ser vigilados por sus colegas y supervisores. Si ocurre un incidente en el lugar de trabajo relacionado con un trastorno provocado por el calor, ya sea probable o confirmado, se deberá llevar a cabo una nueva capacitación. Los registros de capacitación deberán conservarse durante un año como mínimo y estar a disposición de MOSH cuando los solicite.
3. Los trabajadores deben aclimatarse al calor de forma gradual. Los trabajadores expuestos al calor por primera vez o que regresan luego de 7 o más días de ausencia deben someterse a un período de aclimatación de hasta 14 días. Durante el período de aclimatación, los supervisores deben controlar periódicamente a los empleados observándolos o comunicándose con ellos. El calendario de aclimatación debe presentarse por escrito.
4. Los empleadores deben proporcionar, a su cargo, un mínimo de 32 onzas de agua fría por hora a todos los empleados que trabajan expuestos al calor. La provisión de agua debe disponerse lo más cerca posible de la zona de trabajo. También pueden ofrecer bebidas con electrolitos y carbohidratos, sin azúcar o con bajo contenido de azúcar, como las bebidas deportivas o el agua de coco. No deben ofrecer bebidas alcohólicas o con cafeína, ya que pueden aumentar el riesgo de deshidratación.
5. En épocas de mucho calor, los empleadores deben seguir el procedimiento de respuesta en caso de emergencia indicado en el programa escrito. Cuando el índice de calor es superior a los 90 °F e inferior a los 100 °F, los empleados deben descansar como mínimo 10 minutos cada 2 horas. Cuando el índice de calor es superior a los 100 °F, los empleados deben descansar como mínimo 15 minutos por hora. Además, se debe conceder una pausa de descanso a los empleados que la soliciten.
6. Los empleadores deben habilitar zonas con sombra para que los empleados puedan descansar. Si no es práctico o seguro, deben utilizarse métodos alternativos de enfriamiento y control. Esto incluye el uso de recintos y salas con aire acondicionado.
7. Los trabajadores deben poder usar prendas holgadas, transpirables y de color claro. Esto ayuda a que la piel se mantenga fresca gracias a la evaporación.
8. Reprograme los trabajos calurosos para las horas más frescas del día, y programe los trabajos habituales de mantenimiento y reparación en zonas calurosas para las estaciones más frescas del año.
9. Indique a los trabajadores que deben usar el equipo de protección personal independientemente de la temperatura.