

REFLEXIONES DE SEGURIDAD

Campaña Altas Temperaturas

Tiempo de descanso



MUTUAL
de seguridad

La presente reflexión puede ser utilizada en charlas o reuniones con motivo de la campaña o bien enviada a través de los canales formales de comunicación de la Empresa/Institución.

Reflexión:

Las altas temperaturas en el contexto laboral son un factor de riesgo importante a considerar. Generalmente nuestro cuerpo regula por sí mismo la temperatura interna, manteniendo aproximadamente 36,8°C de forma constante. Esta autorregulación se genera a través de muchos métodos, siendo uno de los más importantes la radiación de calor (emisión de calor desde la piel al ambiente) y la sudoración.

Cuando nos exponemos a altas temperaturas y humedad ambiental, nuestro cuerpo pierde su capacidad de autorregulación. En este punto se hace sumamente importante darnos tiempos de descanso, con el propósito de regular la temperatura. Para esto es recomendable resguardarnos en zonas frescas y con sombra. El uso de ventiladores y aires acondicionados nos ayudarán a regular la temperatura en nuestros descansos, evitando así problemas de salud derivados del aumento de temperatura interna y la deshidratación.

Aspectos claves de la reflexión:

- Los ambientes calurosos y húmedos son riesgosos para los trabajadores/funcionarios.
- La humedad ambiental elevada dificulta la sudoración, provocando que nuestro cuerpo no pueda perder temperatura.
- Los tiempos de descanso cada 45 minutos de trabajo continuo, ayudarán a nuestro cuerpo a regular la temperatura.
- La hidratación constante y los tiempos de descanso deben ir de la mano.

Conclusión emanada de la reflexión:

- Debemos respetar los tiempos de descanso cuando nos enfrentemos a condiciones climáticas riesgosas, como lo son las Olas de Calor, Altas Temperaturas y Altas Temperaturas Extremas.
- Debemos estar informados de las alertas preventivas emitidas por el Servicio Nacional del Desastre (SENAPRED) y de la Dirección Meteorológica de Chile, para adoptar las medidas necesarias que permitan proteger nuestra integridad.