

## 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:

- Adultos y adultas mayores, especialmente sobre los 80 años.
- Personas gestantes.
- Pacientes con enfermedades crónicas o en tratamiento farmacológico.
- Personas en situación de discapacidad, dependencia o movilidad reducida.
- Las y los trabajadores al aire libre, expuestos directamente a altas temperaturas.
- Quienes trabajan en ambientes cerrados o semicerrados con calor extremo y sin ventilación adecuada.
- Deportistas o quienes realizan actividad física intensa.

Conozca más medidas preventivas, escaneando este QR:



Visite:

[isl.gob.cl](http://isl.gob.cl)

Llámenos:

600 586 9090

Siganos:



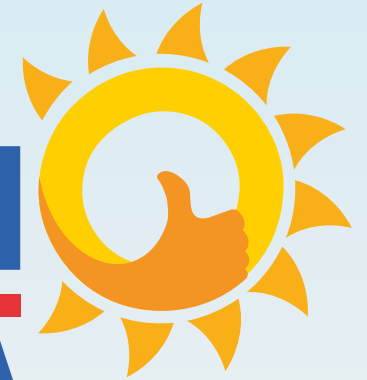
El Instituto de Seguridad Laboral es fiscalizado por la Superintendencia de Seguridad Social ([www.suseso.cl](http://www.suseso.cl))



CHILE  
AVANZA  
CONTIGO



# En este VERAN 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 profesionales** 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:

- Implemente medidas preventivas otorgadas por la Organismo Administrador de la Ley 16.744 para las y los trabajadores en general y quienes pertenezcan a grupos de riesgos.
- Planifique 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.

Evite la realización de trabajos de manera aislada o en solitario.

- Proporcione Elementos de Protección Personal 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, zapato que cubra toda la piel y bloqueador solar. Además de proporcionar al menos 3 litros de agua (temperatura entre 10°C y 16°C).
- Reduzca la temperatura de los espacios interiores. Habilite espacios con sombra para el descanso y realice pausas, al menos, cada 45 minutos.
- Capacite a todas y todos los trabajadores sobre los síntomas de agotamiento por calor o golpe de calor, junto con las medidas preventivas.
- Implemente un sistema de verificación para asegurarse de que las y los trabajadores tomen agua, aprovechen la sombra y no presenten síntomas relacionados al calor.
- Promueva 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.
- Mantenga actualizados los exámenes ocupacionales para detectar predisposiciones a enfermedades.
- Supervise 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, al menos dos litros diarios.
- 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 filtro solar (de al menos SPF 30+ y registrado en el Instituto de Salud Pública), cada 2 horas y cada vez que se moje.
- Proteja su vista con anteojos de sol con filtro ultravioleta y use gorro tipo legionario o casco que cubra las zonas expuestas.

