



# Salud Ocupacional: Efectos del Estrés térmico sobre la salud de las personas trabajadoras, medidas de prevención y protección

Steven Nuñez Rímola  
Ministro de Trabajo

# Reglamento para la prevención y protección de las personas trabajadoras expuestas a estrés térmico por calor. Decreto 39147-S-TSS



Publicado 18/09/2015  
Entra en vigencia 18/12/2015





# Trabajos que se realizan al aire libre



# Estrés Térmico por calor

condiciones ambientales del lugar donde trabajan



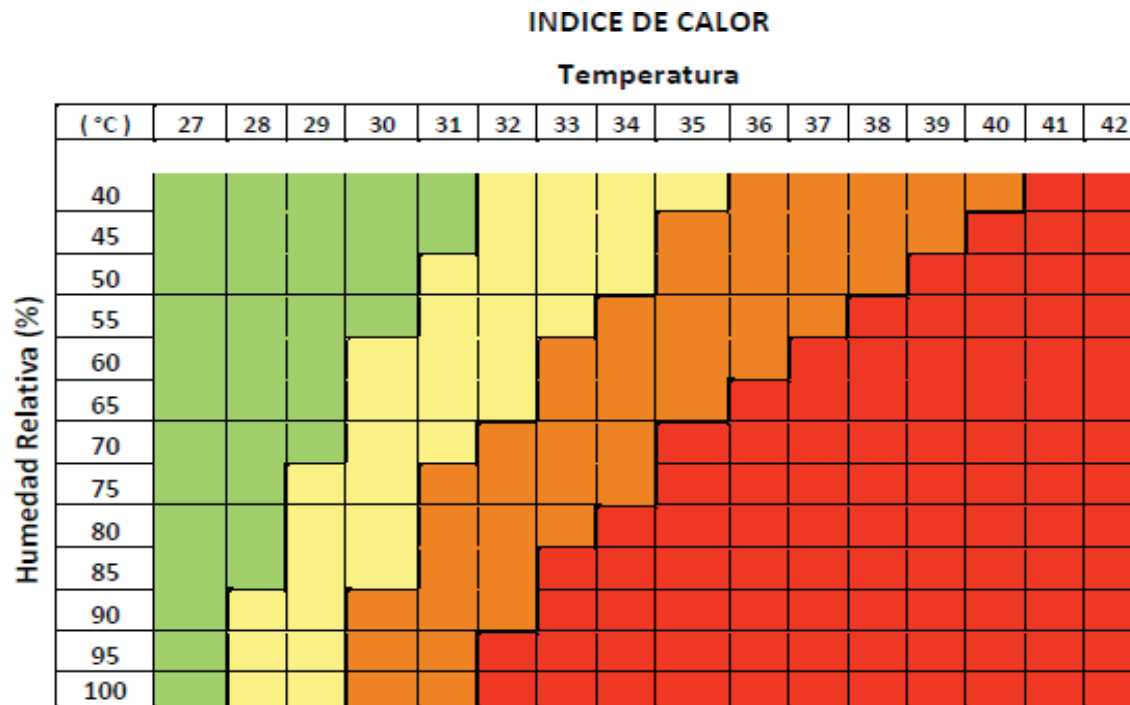
la actividad física que realizan



las características de la ropa que llevan.



# Evaluación de Estrés Térmico por calor



Medidas de prevención y protección según nivel de riesgo



# Índice de Calor por Región Climática

Región	Mes											
	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Agos	Set	Oct	Nov	Dic
Norte (Ciudad Quesada)	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde
Pacífico Sur Zona Alta (Coto Brus)	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde
Central (Alajuela y Heredia Zonas Altas)	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde
Central (Cartago y San José Zonas Bajas)	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde
Caribe Norte (Sarapiquí, Río Frío)	Amarillo	Amarillo	Amarillo	Amarillo	Amarillo	Amarillo	Amarillo	Amarillo	Amarillo	Amarillo	Amarillo	Amarillo
Caribe (Guápiles, Siquirres)	Amarillo	Amarillo	Amarillo	Amarillo	Amarillo	Rojo	Amarillo	Amarillo	Rojo	Rojo	Amarillo	Amarillo
Zona Caribe (Matina)	Amarillo	Amarillo	Amarillo	Amarillo	Amarillo	Amarillo	Amarillo	Amarillo	Amarillo	Amarillo	Amarillo	Amarillo
Caribe Sur (Sixaola, Talamanca)	Amarillo	Amarillo	Amarillo	Amarillo	Amarillo	Amarillo	Amarillo	Amarillo	Amarillo	Amarillo	Amarillo	Amarillo
Pacífico Norte (Puntarenas)	Amarillo	Amarillo	Amarillo	Amarillo	Amarillo	Amarillo	Amarillo	Amarillo	Amarillo	Verde	Amarillo	Amarillo
Región Norte (Los Chiles, Florencia, Upala)	Amarillo	Amarillo	Amarillo	Amarillo	Rojo	Amarillo	Amarillo	Amarillo	Amarillo	Amarillo	Amarillo	Amarillo
Región Norte Fortuna y Muelle de San Carlos	Amarillo	Amarillo	Amarillo	Amarillo	Amarillo	Amarillo	Amarillo	Amarillo	Amarillo	Amarillo	Amarillo	Amarillo
Pacífico Sur (Buenos Aires, Golfito)	Amarillo	Amarillo	Amarillo	Amarillo	Amarillo	Amarillo	Amarillo	Amarillo	Amarillo	Amarillo	Amarillo	Amarillo
Pacífico Central (Aguirre)	Amarillo	Amarillo	Amarillo	Amarillo	Amarillo	Amarillo	Amarillo	Amarillo	Amarillo	Amarillo	Amarillo	Amarillo
Pacífico Norte (Liberia, Santa Cruz)	Amarillo	Amarillo	Amarillo	Amarillo	Amarillo	Amarillo	Amarillo	Amarillo	Amarillo	Amarillo	Amarillo	Amarillo
Pacífico Norte (Paquera )	Amarillo	Rojo	Rojo	Rojo	Rojo	Amarillo	Amarillo	Amarillo	Amarillo	Amarillo	Amarillo	Amarillo

# Medidas de prevención y protección



Hidratación



Sombra

# Medidas de prevención y protección



Descanso



Protección



# Medidas de prevención y protección



Aclimatación



Capacitación

# Campaña de divulgación e información



# Campaña de divulgación e información





# Campaña de divulgación e información

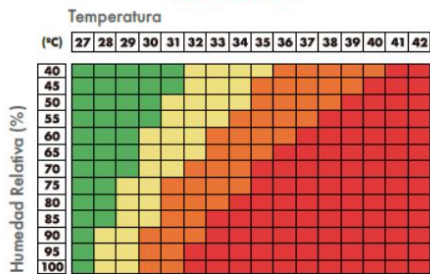
## LA PERSONA EMPLEADORA ESTÁ EN LA OBLIGACIÓN DE PROVEERLE A USTED LO SIGUIENTE:



1. Agua potable durante toda la jornada y que esté ubicada en un lugar accesible, además el utensilio usado para beber debe ser de uso individual.

2. Bebidas hidratantes si trabaja en condiciones climáticas con un nivel de riesgo III ó IV.

### INDICE DE CALOR



Medidas de Prevención y Protección según nivel de riesgo

- Nivel I
- Nivel II
- Nivel III
- Nivel IV

3. Áreas de sombra temporal o permanente donde ingerir los alimentos.



4. Elementos de protección personal al trabajar bajo el sol: camisas de manga larga o mangas protectoras, gorras con cobertor en el cuello o sombreros de ala ancha. Estos elementos deben permitir la transpiración.



5. Capacitación sobre los siguientes temas:

- Medidas de protección personal sobre los riesgos relacionados con el estrés térmico por calor.
- El uso y el abuso de antiinflamatorios no esteroideos (AINES).
- El uso y abuso del consumo de alcohol.
- La importancia de tomar agua potable frecuentemente



# Campaña de divulgación e información

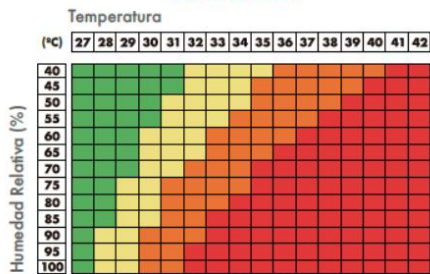
## LA PERSONA EMPLEADORA ESTÁ EN LA OBLIGACIÓN DE PROVEERLE A USTED LO SIGUIENTE:



1. Agua potable durante toda la jornada y que esté ubicada en un lugar accesible, además el utensilio usado para beber debe ser de uso individual.

2. Bebidas hidratantes si trabaja en condiciones climáticas con un nivel de riesgo III ó IV.

### INDICE DE CALOR



Medidas de Prevención y Protección según nivel de riesgo

- Nivel I
- Nivel II
- Nivel III
- Nivel IV

3. Áreas de sombra temporal o permanente donde ingerir los alimentos.



4. Elementos de protección personal al trabajar bajo el sol: camisas de manga larga o mangas protectoras, gorras con cobertor en el cuello o sombreros de ala ancha. Estos elementos deben permitir la transpiración.



5. Capacitación sobre los siguientes temas:

- Medidas de protección personal sobre los riesgos relacionados con el estrés térmico por calor.
- El uso y el abuso de antiinflamatorios no esteroideos (AINES).
- El uso y abuso del consumo de alcohol.
- La importancia de tomar agua potable frecuentemente







**Muchas Gracias**