Charla de seguridad sobre hidratación

29 CFR 1926.51, 1910.141, 1926.21

Fecha _____ Instructor _____ Lugar _____

Pregunta para empezar

¿Cuánta agua han tomado desde que llegaron al trabajo hoy en la mañana?

Por qué es importante

El cuerpo pierde agua todo el día con el sudor y la respiración, aunque ustedes no lo noten. Cuando les falta agua, se cansan, se marean y se ponen lentos, y un trabajador cansado y mareado tiene más riesgo de resbalarse, caerse o equivocarse con una herramienta. Cuando hace calor, la deshidratación también aumenta el riesgo de una enfermedad grave por calor.

Puntos clave

1. **Conozcan las reglas del agua para tomar**
   En construcción, se debe proporcionar suficiente agua potable en cada lugar de trabajo. Potable quiere decir que se puede tomar sin peligro. En la industria general, el empleador también debe dar agua potable en los lugares de trabajo permanentes (29 CFR 1910.141(b)(1)(i)). Si la hielera está vacía o el agua se ve o huele rara, avísenle al mayordomo de inmediato.
   29 CFR 1926.51(a)(1)

2. **Tomen agua antes de tener sed**
   La sed puede llegar tarde, cuando el cuerpo ya necesita agua, así que no la esperen. Tomen poquito y seguido durante todo el turno, en vez de mucho de una vez a la hora de la comida. Más no siempre es mejor: tomar muchísima agua sola en poco tiempo también los puede enfermar.

3. **Conozcan las señales de deshidratación**
   Pongan atención a la sed, la orina oscura, el dolor de cabeza, el mareo, el cansancio y los calambres. Si alguien está confundido, se desmaya o actúa raro con el calor, puede ser una emergencia por calor. No dejen solo a ese trabajador y pidan ayuda de inmediato.

4. **Mantengan el agua limpia**
   Los recipientes portátiles de agua para tomar deben cerrar bien y tener una llave para servir, y nadie mete un vaso ni una botella en la hielera. No compartan vasos. Usen vasos desechables o su propia botella, y pongan la hielera lejos de lugares sucios o con polvo.
   29 CFR 1926.51(a)(2)

ToolboxKits, de ALC Media LLC. No está afiliado con OSHA ni con el Departamento de Trabajo de EE. UU. No es asesoría legal.

5 **Tomen solo agua que sepan que es segura**

El agua no potable, como la de uso industrial o la que es para combatir incendios, no es segura para tomar, y sus salidas deben estar marcadas con letreros que lo digan. No tomen agua de mangueras, tanques o llaves a menos que sepan que es potable. Nunca coman ni tomen nada en áreas expuestas a materiales tóxicos.

29 CFR 1926.51(b)(1)

6 **Que tomar agua sea parte del trabajo**

Pongan el agua cerca de donde la gente está trabajando, no solo en el tráiler. Tengan las hieleras en la sombra y rellénenlas antes de que se vacíen. Tomen descansos durante el trabajo más caluroso y más pesado, y estén pendientes de los trabajadores nuevos que no están acostumbrados a las condiciones.

Situación

Imagínense esto: es la primera semana de calor de la temporada. Un trabajador no desayuna, se toma un café grande y trabaja toda la mañana sin agua porque la hielera se quedó en el tráiler. A primera hora de la tarde tiene un dolor de cabeza fuertísimo y se siente mareado arriba de una escalera, pero sigue trabajando para no atrasar a la cuadrilla. ¿Qué deberían hacer diferente el trabajador, la cuadrilla y el mayordomo?

Preguntas para la cuadrilla

1. ¿Dónde está el agua para tomar más cercana a donde estamos trabajando hoy?
2. ¿Qué señales les dirían que un compañero se está poniendo mal?
3. ¿Cómo podemos hacer que tomar agua sea parte del trabajo y no algo que la gente se salta?
4. ¿Quién rellena las hieleras, y qué hacemos si se quedan sin agua?

Lo más importante

Tomen agua temprano y seguido, manténganla limpia y cerca del trabajo, y avisen cuando ustedes o un compañero empiecen a mostrar señales.

Se puede compartir y adaptar sin fines comerciales bajo la licencia CC BY-NC-SA 4.0 (creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0).
Crédito: ToolboxKits, toolboxkits.com/es/temas/hidratacion/

Sign-in sheet / Hoja de asistencia

Topic / Tema Hydration / Hidratación

Date / Fecha _____

Trainer / Instructor _____ Location / Lugar _____ Company / Empresa _____

#	Name Nombre	Signature Firma	Company Empresa	Date Fecha
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				

Trainer signature / Firma del instructor _____ Time / Hora _____

ToolboxKits, de ALC Media LLC. No está afiliado con OSHA ni con el Departamento de Trabajo de EE. UU. No es asesoría legal.