

| MEDIDAS DE PREVENCIÓN Y PROTECCIÓN |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |  |  |  |                                                                                            | NIVEL DE RIESGO |      |        |       |   |   |   |   |
|------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|------|--------|-------|---|---|---|---|
|                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |  |  |  |                                                                                            | I               | II   | III    | IV    |   |   |   |   |
| Hidratación                        | Asegurar la disponibilidad de agua potable durante toda la jornada de trabajo.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |  |  |  |                                                                                            | X               | X    | X      | X     |   |   |   |   |
|                                    | Suministrar bebidas rehidratantes según Decreto No 39589-S.<br>• En nivel de riesgo IV siempre.<br>• En nivel de riesgo III, si las siguientes condiciones están presentes de forma individual o en conjunto:<br>• El trabajo se realiza directamente bajo el sol.<br>• Se realizan labores pesadas.<br>• Se requiere el uso de prendas pesadas, capas, kimonos, uniformes de telas que no faciliten la transpiración o impermeables (que no permitan el intercambio calórico). |  |  |  |  |                                                                                            |                 |      | X      | X     |   |   |   |   |
| Descanso                           | Se consideran tiempos de descanso, el tiempo que se utiliza para ingerir alimentos, agua o rehidratante y para hacer uso de los servicios sanitarios. Tiempos en los que disminuye la actividad física de la persona trabajadora.<br>Si se utiliza el Índice de TGBH se debe implementar el tiempo de reposo que establece la norma.                                                                                                                                            |  |  |  |  |                                                                                            | X               | X    | X      | X     |   |   |   |   |
| Sombra                             | Proporcionar áreas de sombra para el descanso, hidratación y consumo de alimentos de las personas trabajadoras. Estas áreas pueden ser fijas o móviles, permanentes o temporales. También se considerará la sombra provista por el follaje de árboles o cultivos de alto porte. Deben ser de fácil acceso.                                                                                                                                                                      |  |  |  |  |                                                                                            | X               | X    | X      | X     |   |   |   |   |
| Protección                         | Proporcionar sombrero de ala ancha o gorra con cobertor en el cuello y mangas a las personas trabajadoras expuestas directamente al sol.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |  |  |  |                                                                                            | X               | X    | X      | X     |   |   |   |   |
| Capacitación                       | Capacitar a las personas trabajadoras en los temas que establece el reglamento: importancia de hidratación, cómo reconocer signos y síntomas relacionados a la sobrecarga térmica, factores que puedan causar enfermedad renal crónica de causa no tradicional, importancia de la aclimatación, uso y abuso del alcohol, uso de antiinflamatorios.                                                                                                                              |  |  |  |  |                                                                                            | X               | X    | X      | X     |   |   |   |   |
| Aclimatación                       | Esquemas de aclimatación                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |  |  |  | Días de trabajo continuos y % de la jornada que se debe exponer a estrés térmico por calor |                 |      |        |       | X | X | X | X |
|                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |  |  |  | Uno                                                                                        | Dos             | Tres | Cuatro | Cinco |   |   |   |   |
|                                    | Esquema 1<br>Si la persona trabajadora es la primera vez que se expone a puestos con sobrecarga térmica y realiza trabajo físico.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |  |  |  | 20%                                                                                        | 40%             | 60%  | 80%    | 100%  |   |   |   |   |
|                                    | Esquema 2<br>Si ya tiene experiencia en este tipo de trabajos y realiza trabajos físico pesado.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |  |  |  | 50%                                                                                        | 60%             | 80%  | 100%   |       |   |   |   |   |