

El verano está aquí, y los riesgos relacionados con el calor ya han sido tratados anteriormente, pero ahora tenemos el riesgo potencial adicional que representan los revestimientos faciales utilizados en el lugar de trabajo para combatir el COVID-19. Por lo tanto, mientras usamos coberturas faciales en el calor, es posible que necesitemos movernos un poco más lento, tomar más descansos e hidratarnos más a menudo.

Uso de revestimientos faciales para combatir COVID-19

En respuesta a la pandemia del COVID-19, OSHA emitió su Guía sobre la preparación de lugares de trabajo para COVID-19. La Guía reitera que los empleadores deben proporcionar a los trabajadores equipos efectivos de protección personal (PPE) para protegerse contra la exposición al COVID-19 y realizar una evaluación de su lugar de trabajo para determinar qué tipos de PPE serán necesarios para protegerse contra la exposición. Tal PPE puede incluir mascarillas, protectores faciales, guantes y, en algunos casos, respiradores. En el estado de Washington, las empresas deben seguir el plan Safe Start que requiere el uso de mascarillas faciales mientras se trabaja. Además de DOSH y OSHA, el Centro para el Control de Enfermedades (CDC) recomienda el uso de una cubierta facial de tela para retrasar y/o prevenir la propagación del COVID-19. Los CDC recomiendan que la mascarilla incluya múltiples capas de tela para garantizar la eficacia.

Recubrimientos faciales y los problemas relacionados con el calor

Podría haber riesgos potenciales asociados con el uso de coberturas faciales de tela en climas más cálidos. El uso de mascarillas durante los meses cálidos y húmedos de verano puede dificultar que el aire llegue a los pulmones de una persona, provocando que los músculos respiratorios de la persona se activen, lo que resulta en falta de aire. Esta reacción corporal puede hacer que el calor se acumule más rápidamente dentro del cuerpo. Además, usar una mascarilla generalmente hace que una persona respire con más frecuencia y algunos expertos

han advertido que se debe evitar la actividad física extenuante o intensa.

Consejos para prevenir el estrés por el calor y la exposición al COVID-19

Los empleadores que intentan combatir los riesgos del estrés por calor para los empleados que usan protectores faciales pueden enfrentar desafíos adicionales dado el aumento de la temperatura corporal que puede estar asociado con el uso de una mascarilla. Si los empleados trabajan en una oficina, el aire acondicionado puede ser una opción factible para reducir el riesgo de exposición al calor.

Los empleadores cuyo trabajo es principalmente externo e intensivo en mano de obra enfrentan desafíos significativos. Estos empleadores deben seguir la guía de estrés térmico de DOSH de una manera más frecuente. Por ejemplo, los empleadores deben considerar lo siguiente:

- Tómese más frecuentes breves períodos de descanso para evitar el estrés por calor y las enfermedades relacionadas con el calor.
 - Durante los descansos, busque aire acondicionado o un ambiente sombreado.
 - Los empleados deben quitarse las mascarillas durante los descansos aislados (como un descanso en un vehículo personal) para permitir que el empleado respire libre y posiblemente baje su temperatura central (si se siguen las pautas locales y estatales).
 - Use ropa de trabajo que sea transpirable y que absorba la naturaleza.
 - Si la mascarilla se moja o se pone húmeda por algún motivo, debe cambiarla.
- o Una mascarilla húmeda puede adherirse a su cara y ser incómoda.
- o Use una tela transpirable, como el algodón, en lugar de un poliéster que pueda retener el calor.

o Los colores claros son mejores; el color negro absorbe el calor y te hará sentir más caliente.

o Considere tener al menos una mascarilla a mano para intercambiar en este caso.

o Lave la mascarilla después de cada uso. Se sentirá mejor y estará más seguro.

- Si se encuentra dificultad al respirar, deben tomar un breve descanso.

o Ayudara si puedes tomarte un descanso, distanciarte de las personas y levantar la mascarilla un poco.

- Mantente hidratado. Los mareos o el corazón acelerado pueden ser un signo de agotamiento por calor. En ese caso, alejase del calor, quítese la mascarilla y busque atención médica.

o Los signos de enfermedad por calor incluyen confusión, mareos o aturdimiento, temperatura corporal alta, desmayos, pérdida de la conciencia o calambres musculares, especialmente cuando se cubren la cara.

Siga las pautas de seguridad térmica y manténgase hidratado.

<https://lni.wa.gov/safety-health/safety-training-materials/workshops-events/beheatsmart#questions-and-answers>