

CONSEJOS PARA MANTENERSE FRESCO DURANTE EL CALOR EXTREMO



Preparar jarras de agua helada



Utilizar protector solar



Utilizar compresas frías alrededor del cuello



Vestir ropa liviana y holgada



Tomarse pausas para descansar (tiene derecho a un descanso después de 5 horas consecutivas de trabajo)



Tener un termómetro a su lugar de trabajo para controlar los niveles de calor



Utilizar un atomizador lleno de agua fría para un alivio rápido



Mantenerse hidratado (evitar las bebidas azucaradas, ya que pueden causar deshidratación)



Controlar la temperatura corporal

Recursos

Byron Cruz
Migrant Worker Program
✉ bacruz@bcfed.ca
☎ 604-315-7725



BCFED
HEALTH & SAFETY CENTRE
Prevention through education

EN COLABORACIÓN CON:



**Worker
Solidarity
Network**

Web: www.workersolidarity.ca

Worker Solidarity Network



Número gratuito: 1-888-621-7233

WorkSafeBC

Teléfono: 604-276-3100

Teléfono: 604-254-9626

MOSAIC

Número gratuito: 1-888-669-4482

Migrant Workers Centre

Teléfono: 604-669-4482

WhatsApp: 778-222-7568

**Immigration and Refugee Legal
Clinic**

Teléfono: 778-372-6583

LA SALUD Y LA SEGURIDAD DURANTE EL CALOR EXTREMO

El calor extremo puede causar peligros como el estrés térmico y es un problema legítimo de seguridad en el lugar de trabajo. La **Ley de Indemnización de Trabajadores** protege su derecho a manifestar inquietudes sobre el calor extremo y a que se solucione el problema.

LOS EMPLEADORES DEBEN MANTENER UN LUGAR DE TRABAJO SEGURO Y HACER LO SIGUIENTE:



Contar con un plan en caso de estrés por calor.



Realizar inspecciones regulares en el lugar de trabajo y responder a las inquietudes sobre la seguridad de los trabajadores.



Responder si se da alguna de las siguientes situaciones:

- Si los trabajadores se quejan de que las temperaturas en el lugar de trabajo son tales que la temperatura corporal de un trabajador puede superar los 38°
- Si un trabajador podría sufrir estrés por calor.

USTED TIENE DERECHO A LO SIGUIENTE:



Tener agua potable cerca de su puesto de trabajo.



Recibir capacitación sobre los procedimientos de evacuación de emergencia



Plantear inquietudes sobre la calidad del aire y la temperatura



Usar ropa que no lo exponga al estrés por calor y otros peligros

USTED TIENE DERECHO A RECHAZAR UN TRABAJO INSEGURO:

Su empleador no puede sancionarlo ni tomar represalias por rechazar un trabajo inseguro.



No tiene que demostrar que algo es inseguro antes de rechazar un trabajo inseguro.



Si cree que las temperaturas no son seguras, infórmele a su supervisor o empleador (si se siente seguro de hacerlo).



No está obligado a realizar un trabajo inseguro hasta que el empleador haya investigado o solucionado el problema.



Si el empleador no investiga, denuncie el trabajo inseguro ante WorkSafe BC.



Si un empleador lo sanciona (lo suspende, lo degrada, le recorta el salario, lo despiden, etc.) en respuesta a un problema relacionado con la seguridad, el empleador cometió una acción ilegal prohibida.



Puede presentar una queja ante WorkSafe BC en un plazo de 1 año desde el incidente de represalia.



¿Es usted un trabajador migrante?

Escanee el código QR para saber más:

Si no importa su estatus migratorio en Canadá, puede presentar una queja ante el Tribunal de Derechos Humanos, la División de Normas de Empleo y WorkSafe BC.

