

Calor Extremo durante la Pandemia de COVID-19

Este año, las Sociedades Nacionales de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja se enfrentan a dos riesgos simultáneos: COVID-19 y el calor extremo, entre muchos otros desastres complejos. Para muchos empleados y voluntarios, los riesgos relacionados con el calor pueden amplificarse debido a las consideraciones para COVID-19, tales como usar equipo de protección personal (EPP). Al mismo tiempo, las personas vulnerables pueden ser reacias a buscar espacios frescos durante una ola de calor por temor al contagio. Estos materiales de orientación brindan pasos prácticos que las Sociedades Nacionales pueden tomar para proteger al personal, a los voluntarios y a las personas vulnerables de los extremos de calor. Este material ha sido adaptado de la [Serie de Información en materia de Calor y COVID-19](#) de la Red Global de Información sobre la Salud y el Calor.

¿CUÁLES PERSONAS SON LAS MÁS VULNERABLES TANTO AL ESTRÉS POR CALOR COMO A COVID-19?

Cualquier persona puede sufrir de estrés por calor y COVID-19, sin embargo, los que se considera que son los más vulnerables a ambos son:

- Personas mayores (mayores de 65 años y especialmente los mayores de 85 años);
- Personas con afecciones de salud subyacentes, que incluyen enfermedades cardiovasculares, enfermedades pulmonares, enfermedades renales, diabetes/obesidad, sistemas inmunes comprometidos, problemas de salud mental (trastornos psiquiátricos, depresión);
- Trabajadores esenciales que trabajan al aire libre durante las horas más calurosas del día o que trabajan en lugares que no tienen temperatura controlada;
- Trabajadores de la salud y auxiliares que usan equipo de protección personal;
- Mujeres embarazadas;
- Personas que viven en hogares de ancianos o centros de atención a largo plazo, especialmente sin medidas de enfriamiento y ventilación adecuadas;
- Personas que viven marginadas y aisladas (personas sin hogar, migrantes con barreras de idioma, personas mayores que viven solas) y personas con viviendas inadecuadas o de bajos ingresos, incluyendo los asentamientos informales;
- Personas que toman medicamentos: algunos medicamentos para las enfermedades mencionadas anteriormente afectan la termorregulación. Actualmente se desconoce el impacto que tiene el tratamiento para COVID-19, pero debe monitorearse para evaluar cualquier vulnerabilidad adicional;
- Personas que tienen o que se están recuperando de COVID-19 (que podría estar asociado con lesiones renales agudas);
- Personas en cárceles o instituciones residenciales, especialmente si no se implementan medidas de enfriamiento.

LISTA DE VERIFICACIÓN

- Colabore con los sistemas formales e informales de servicios sociales para identificar y hacerles llegar mensajes clave y apoyo a las personas vulnerables.
- Aumente el uso de programas de divulgación vía teléfono para las verificaciones diarias del bienestar de las personas más vulnerables durante las olas de calor. Si ya existe un sistema tal, apoye los esfuerzos por aumentar la inscripción al mismo.
- Revise los planes para verificación de seguridad en el hogar. Garantice la salud y la seguridad del personal, de los voluntarios y de las personas visitadas mediante capacitación y la provisión de EPP.
- Identifique sus comunidades de alto riesgo viendo dónde se producen las islas de calor locales y dónde esto podría coincidir con una alta incidencia o riesgo de COVID-19.
- Apoye los esfuerzos por revisar y ampliar los programas de redes de seguridad social para apoyar las estrategias de enfriamiento del hogar para las personas más vulnerables. Por ejemplo, las ciudades podrían estar ampliando los subsidios de energía para garantizar que las familias puedan pagar las medidas de enfriamiento del hogar. Las Sociedades Nacionales pueden ayudar con la inscripción.

¿CÓMO PUEDO REALIZAR ACTIVIDADES DE DIVULGACIÓN PÚBLICA SOBRE LAS OLAS DE CALOR DURANTE LA PANDEMIA DE COVID-19?

Es necesario ampliar las estrategias de comunicación relativas a las olas de calor dirigidas al público en general para aumentar la conciencia sobre el aumento de las vulnerabilidades al calor debido a la pandemia de COVID-19. También deben implementarse enfoques focalizados para llegar a los más vulnerables.

LISTA DE VERIFICACIÓN

- Los mensajes deben ser claros y breves, utilizar un lenguaje sencillo y evitar términos técnicos innecesarios. Posiblemente se necesiten versiones lingüísticas apropiadas para llegar a las comunidades de alto riesgo.
- Coordine los mensajes con todos los niveles del gobierno, para minimizar el riesgo de que los mensajes relativos a las olas de calor contradigan los mensajes relativos a COVID-19.
- Asegúrese de que el personal de primera línea y los voluntarios que brindan respuesta relacionada con COVID-19 estén bien informados de los riesgos de las olas de calor y que sean capaces de transmitir mensajes apropiados a los más vulnerables.
- Ajuste los mensajes estándar relativos a las olas de calor a fin de incluir ejemplos de indicaciones que puedan seguirse simultáneamente con el distanciamiento físico, incluyendo información sobre cambios en el acceso a espacios públicos y a espacios de enfriamiento.
- Aumente la conciencia de que las personas que tienen o que se están recuperando de COVID-19 son más vulnerables al estrés por calor.
- Mencione que la transmisión de COVID-19 no disminuye durante el clima cálido. La exposición al sol y a temperaturas altas aumentará el estrés por calor y no previene ni cura el COVID-19.
- Considere las formas en que los mensajes relativos a olas de calor podrían recibirse o implementarse de manera diferente debido a la pandemia de COVID-19 en curso. Aborde proactivamente los mitos, las percepciones de riesgo y las preocupaciones por medio de los mensajes públicos. Cuando sea pertinente, brinde claridad sobre las medidas de mitigación que se han establecido. Por ejemplo, las personas podrían mostrarse renuentes a acudir a los centros de enfriamiento o a buscar ayuda médica de emergencia, aun en casos críticos.
- Inste a las personas a hidratarse, a comer alimentos saludables y practicar comportamientos para alejarse del calor (por ejemplo, evitar el ejercicio físico, utilizar métodos de enfriamiento de baja tecnología/aire acondicionado, seguir las indicaciones para refrescarse).
- Utilice una variedad de canales de comunicación para maximizar el alcance de los mensajes. Esto puede incluir:
 - Transmisiones por televisión, radio y redes sociales.
 - Medios dirigidos (radio, televisión, internet, carteles) en lugares que las personas vulnerables visitan con frecuencia (parques, supermercados, bancos de alimentos y farmacias)
 - Información enviada por correo (por ejemplo, volantes, panfletos), dirigida a personas que podrían estar en riesgo (por ejemplo, utilizando datos demográficos disponibles para los gobiernos locales)
 - Líneas telefónicas directas a las que las personas pueden llamar si tienen preguntas sobre cómo lidiar con el calor.
- Pueden realizarse verificaciones de seguridad en los hogares de los más vulnerables. Revise los planes para verificación de seguridad en el hogar de los más vulnerables durante períodos de calor en el contexto de COVID-19, garantizando la salud y la seguridad del personal y de los voluntarios que participan en la divulgación mediante capacitación y la provisión de equipo de protección personal (EPP).
- Siempre que sea posible, debe pasarse de una divulgación en persona a servicios de telemonitoreo (teléfono y videollamada) para reducir la probabilidad de transmisión de COVID-19. A las personas más vulnerables se les puede controlar: mediante telemonitoreo, por medio de llamadas telefónicas (diarias) programadas o una cámara web; creando cadenas telefónicas entre personas vulnerables; o desarrollando un sistema de 'compañerismo' que promueve que las comunidades locales monitoreen el bienestar de las personas vulnerables de manera remota.
- Para el telemonitoreo, una lista de verificación puede ayudar al personal a evaluar la seguridad de las personas vulnerables de forma rápida y sencilla. Las personas que cuidan a personas vulnerables (servicios en el hogar, voluntarios, miembros de la comunidad/familia) también deben recibir mensajes dirigidos sobre cómo proteger a las personas que son vulnerables al calor, así como los servicios disponibles.

¿ES SEGURO USAR ESPACIOS PÚBLICOS AL AIRE LIBRE PARA REFRESCARSE??

Sí, siempre y cuando se puedan seguir las pautas de distanciamiento físico y se desinfecten los puntos de contacto de alta frecuencia.

LISTA DE VERIFICACIÓN

- Aliente a las autoridades locales a usar espacios frescos al aire libre durante el clima cálido y olas de calor, siempre respetando las normas locales para minimizar la transmisión de COVID-19.
- Aumente la disponibilidad de espacios públicos sombreados al aire libre en las zonas urbanas, ayudando a las autoridades a ampliar el acceso a patios escolares, predios de edificios públicos, parques, senderos/caminos de usos múltiples, plazas, limitando el acceso vehicular a ciertas calles.
- Ayude a las autoridades a instalar estructuras de sombra temporales, particularmente en áreas que tienen menos estructuras naturales o artificiales que brinden sombra.
- Promueva que se amplíe el horario hábil de parques y espacios frescos al aire libre para aumentar el acceso. Identifique y abogue en contra de políticas de exclusión (por ejemplo, tener que pagar para entrar) que podrían impedir que los más vulnerables accedan a espacios frescos.
- Promueva que las autoridades se aseguren de que se mantengan abiertas las fuentes de agua potable y las instalaciones públicas de lavado de manos, y que se desinfecten regularmente las superficies que se tocan con frecuencia, como perillas, grifos, manijas, etc.
- Ayude a las autoridades a exhibir letreros sobre el distanciamiento físico, especialmente en todos los puntos de entrada a parques, plazas y caminos. El personal y los voluntarios ambulantes pueden reforzar los mensajes.
- Garantice que haya un acceso público adecuado al agua, especialmente para las personas sin hogar.
- Inste a las autoridades locales a cerrar estructuras de alto contacto, como parques infantiles y equipos de ejercicio, para evitar la propagación de COVID-19.
- Siga la orientación local sobre el uso de piscinas y aguas recreativas, siempre siguiendo las medidas de control de COVID-19. [Véase el ejemplo, "Orientación local" aquí.](#)

¿DEBEN ABRIRSE CENTROS DE ENFRIAMIENTO DURANTE LA PANDEMIA DE COVID-19?

Las autoridades locales decidirán si abrir o no un centro de enfriamiento durante la pandemia de COVID-19. Esto dependerá de factores como la ley, la disponibilidad de personal y la capacidad de garantizar que se sigan las pautas de distanciamiento físico. Permanecer en casa en lugar de usar los centros de enfriamiento podría poner en grave riesgo la salud de los grupos vulnerables durante las olas de calor.

Las Sociedades Nacionales pueden brindar apoyo especializado adicional ayudando a abrir y a atender en los centros de enfriamiento, de acuerdo con las pautas locales.

LISTA DE VERIFICACIÓN

- Ayude a las autoridades a revisar la disponibilidad de los centros de enfriamiento en la lista y verifique si todavía pueden/están dispuestos a ofrecer espacios de enfriamiento.
 - Asegúrese de que se puedan cumplir los requisitos de distanciamiento físico, y evalúe la necesidad de centros de enfriamiento adicionales debido a las restricciones de ocupación.
- Cuando maneje un centro de enfriamiento, siga las pautas locales. Además:
- Considere la distribución física de las instalaciones y la necesidad de separar los espacios, marcando claramente rutas de circulación unidireccionales, etc., que aumentan la distancia física.
 - Si la demanda en los centros de enfriamiento llegara a exceder las restricciones de ocupación, dé prioridad de acceso a las personas que son más vulnerables al calor extremo.
 - Tome la información de contacto de todos los que visiten los centros de enfriamiento, de acuerdo con los protocolos locales, en caso de que sea necesario realizar un rastreo de contactos.
 - Trabaje con las autoridades de salud para proporcionar instalaciones de enfriamiento a pacientes con síntomas leves o recuperándose de COVID-19.
 - Aumente la conciencia de la diferencia entre los signos de estrés por calor y una fiebre.
 - Ofrezca a los más vulnerables la oportunidad de registrarse voluntariamente para que se les contacte y se verifique su bienestar durante la ola de calor, cuando existan estos sistemas.
 - En las entradas y en lugares estratégicos en todos los centros de enfriamiento, coloque letreros que brinden orientación sobre cómo reconocer los síntomas de COVID-19 y que destaquen la importancia de la higiene de manos y vías respiratorias, la etiqueta para toser y el uso de mascarillas.
 - Identifique y aborde las posibles barreras culturales, de idioma y de discapacidad para transmitir el riesgo de COVID-19 y las medidas de protección y de prevención que está tomando el centro de enfriamiento.
 - Proporcione materiales educativos sobre COVID-19, así como detalles acerca de los recursos de salud mental y de apoyo social.
 - Asegúrese de que todos en el centro de enfriamiento usen mascarilla. Debe haber mascarillas sencillas disponibles para todos los que las necesiten.
 - Asegúrese de que se mantenga suficiente distancia entre las personas (por ejemplo, 1.5-2 metros/6-10 pies), como se recomienda localmente, a menos que pertenezcan al mismo hogar.
 - Asegúrese de que el personal y los voluntarios estén equipados y capacitados para usar el EPP adecuado.
 - Prevea posibles ausencias del personal por motivos de enfermedad, y entrene al personal esencial a realizar distintas funciones para garantizar la continuidad de las operaciones.
 - Garantice un suministro adecuado de agua para beber/ refrescarse y para lavarse las manos/higiene. Asegúrese de que el suministro de agua limita el contacto entre las personas para evitar la contaminación.
 - Asegúrese de que cada centro de enfriamiento sea limpiado y desinfectado con frecuencia para minimizar la propagación de COVID-19, siguiendo las pautas locales.
 - Asegúrese de que se inspeccionen, se dé mantenimiento y se limpien regularmente todos los sistemas de aire acondicionado y de ventilación industrial en edificios de alta ocupación para evitar la transmisión de COVID-19. Ponga la temperatura entre 24 °C/75 °F y 27 °C/80.5 °F y una humedad relativa entre 50 y 60 por ciento.
 - Evite el uso de ventiladores. Si no se puede evitar el uso de ventiladores, aumente el intercambio de aire exterior y evite, lo más que pueda, que sople aire de una persona directamente a otra, para reducir la posible propagación de cualquier virus en el aire o en aerosol.
 - Si los procedimientos del centro de enfriamiento local incluyen el transporte de personas en riesgo al sitio, implemente medidas de protección para el servicio de transporte. Proporcione EPP a los conductores y a otro personal pertinente. Considere utilizar vehículos alternativos que puedan adaptarse para mantener seguro al conductor, como camionetas con divisiones de plástico.
 - Considere estrategias para reducir la necesidad de tener centros de enfriamiento, por ejemplo, proporcionando asistencia para servicios públicos de energía que permita a las personas mantener un ambiente fresco en sus hogares.

Para distinguir entre el estrés por calor y la fiebre causada por una infección, deje que la persona descanse en un ambiente fresco durante por lo menos 30 minutos. Si la temperatura corporal interna permanece elevada durante este tiempo, podría ser fiebre. Consulte de inmediato a un experto en salud y explique la condición de la persona. Si usted observa una caída sustancial en la temperatura corporal interna (de 0.5 °C o más hacia los 37 °C normales) y la persona se siente mejor después de descansar en un ambiente fresco, lo más probable es que sea estrés por calor. En este caso, asegúrese de que la persona esté hidratada y no presente otras indicaciones de infección por COVID-19.

¿CÓMO PUEDEN LOS RESIDENTES MANTENERSE FRESCOS EN CASA SI NO TIENEN AIRE ACONDICIONADO?

Las estrategias incluyen: cerrar ventanas y persianas durante el día, crear brisas cruzadas durante la noche, beber agua fresca antes de sentir sed y mojar la ropa.

LISTA DE VERIFICACIÓN

- Instruya a los residentes sobre las estrategias de bajo costo que pueden usar para enfriar sus hogares sin aire acondicionado, incluyendo:
 - cerrar persianas/cortinas/contraventanas durante las horas más calurosas del día para reducir la exposición directa al sol
 - cuando la temperatura es menos de 35 °C (95 °F), abrir ventanas en lados opuestos del edificio y usar un ventilador eléctrico para crear una brisa cruzada
 - evitar cocinar alimentos en el interior durante las horas más calurosas del día
 - desenchufar aparatos electrónicos grandes, como televisores, que producen calor
 - en ambientes de baja humedad, usar ventiladores eléctricos y colocar un recipiente con agua fría o hielo frente a estos para crear una brisa fresca.
- Instruya a los residentes sobre las maneras más eficaces para refrescarse, incluyendo:
 - usar ropa ligera, holgada y de colores claros
 - evitar actividades pesadas, especialmente durante las horas más calurosas del día.
 - beber agua fresca antes de sentir sed, evitando las bebidas alcohólicas y con cafeína
 - cuando no está húmedo, mojar la ropa o tomar un baño o ducha fresca y permitir que el agua se evapore del cuerpo para refrescarse
 - mantener fresca el agua para beber y bañarse, almacenándola en el lugar más fresco y oscuro de la casa, como el sótano.

¿QUÉ SOCIOS SON IMPORTANTES AL RESPONDER AL CALOR DURANTE COVID-19?

Además de las comunidades y las autoridades nacionales y locales de gestión de emergencias, es importante coordinar con una variedad de servicios sociales gubernamentales y no gubernamentales.

Los gobiernos locales, junto con las oficinas y servicios para personas mayores, servicios para niños y familias, servicios para personas con discapacidades y otros programas de redes de seguridad social, son socios clave. Estas oficinas pueden llegar a las personas vulnerables durante períodos calurosos, ya que la mayoría ya habrá establecido opciones virtuales y de acceso telefónico para brindar apoyo continuo durante COVID-19. También es importante coordinar con las cárceles y otros tipos de instituciones residenciales, especialmente si carecen de aire acondicionado.

También son importantes la sociedad civil y las instituciones religiosas que realizan funciones de servicio social. Esto podría incluir lugares de culto, asociaciones y clubes comunitarios, bancos de alimentos y refugios para personas sin hogar.

LISTA DE VERIFICACIÓN

- Ayude a las autoridades locales a movilizar programas formales e informales de servicios sociales, para identificar a las personas vulnerables entre su clientela y asegurar que estas personas sean contactadas regularmente por teléfono y reciban mensajes clave.
- Capacite a las personas en lugares de culto u organizaciones voluntarias para reconocer las señales de alerta del estrés por calor y sobre las precauciones de seguridad relacionadas con COVID-19, para que puedan apoyar con las verificaciones presenciales de seguridad, con el EPP adecuado.
- Establezca colaboración con socios no tradicionales que puedan complementar las funciones de servicio social. Por ejemplo, los hoteles podrían estar dispuestos a donar habitaciones vacías como alojamiento temporal para personas sin hogar. Los centros comerciales podrían usarse como espacios frescos.
- Promueva que las autoridades locales garanticen que los proveedores de servicios públicos esenciales para la vida (agua, energía e internet/comunicaciones) no les corten los servicios a los clientes por falta de pago.
- Brinde capacitación básica a socios formales e informales sobre los riesgos relacionados con el calor, la identificación de los más vulnerables y cómo reducir sus riesgos.
- Antes de que se produzca una ola de calor, coordine con las autoridades pertinentes y los socios implementadores para revisar las restricciones relacionadas con COVID-19 y cómo estas afectan los riesgos y planes de gestión locales relacionados con la ola de calor.
- Trabaje con los socios para planificar cómo poder continuar con las operaciones de COVID-19 en caso de un corte de energía provocado por el calor, que podría afectar los servicios cruciales.
- Integre la planificación para los riesgos relacionados con el calor en las discusiones de coordinación en curso relativas a COVID-19.
- Inste a los establecimientos de salud a planificar y prepararse para un aumento en admisiones en caso de una ola de calor, además del aumento debido a COVID-19.
- Una combinación de COVID-19 y una fuerte ola de calor podría resultar en una gran cantidad de víctimas. [Ver ejemplo “Buena práctica”](#).

¿QUÉ CONSIDERACIONES ESPECÍFICAS APLICAN A OLAS DE CALOR EN ASENTAMIENTOS INFORMALES DURANTE LA PANDEMIA DE COVID-19?

Las temperaturas al interior de los espacios en los asentamientos informales pueden ser peligrosamente altas. No será posible permanecer al interior durante una ola de calor, especialmente durante las horas más calurosas del día, independientemente de los mandatos de distanciamiento físico que puedan existir. Deben implantarse medidas adicionales para reducir la propagación de COVID-19 y al mismo tiempo permitir que las personas salgan de sus hogares para buscar un respiro del calor. Las personas tomarán los riesgos necesarios para garantizar su salud y seguridad, para satisfacer sus necesidades básicas y para garantizar su acceso a servicios esenciales (en particular, alimentos y agua).

LISTA DE VERIFICACIÓN

- Asegúrese de que se limpien y desinfecten frecuentemente las instalaciones compartidas de agua, saneamiento e higiene. El acceso al agua es especialmente crucial durante los períodos de calor. A los voluntarios se les puede capacitar para que supervisen el proceso de desinfección.
- Instale estructuras de sombra temporales donde sea posible.
- Proporcione mascarillas (de tela) a todos y enséñeles a las personas cómo ponérselas, quitárselas y limpiarlas de manera segura.
- Colabore con líderes y representantes de la comunidad para diseminar información y abordar las necesidades de los más vulnerables.
- Proporcione información transparente sobre las tasas de infección y las muertes para mantener a las personas plenamente informadas.
- Complemente el acceso al agua mediante estaciones móviles de agua para el lavado de manos y la distribución de agua potable. Asegúrese de que existan medidas de distanciamiento para minimizar la propagación de COVID-19.

¿CÓMO PUEDE REDUCIRSE EL ESTRÉS POR CALOR MIENTRAS SE USA EQUIPO DE PROTECCIÓN PERSONAL (EPP)?

Hay tres formas de reducir el estrés por calor mientras se usa EPP:

- comience fresco
- reduzca aumentos en la temperatura corporal interna en el trabajo
- mejore su tolerancia al calor mediante la aclimatación y un buen estado físico.

LISTA DE VERIFICACIÓN

- Antes del trabajo: comience fresco
 - Aclimátese trabajando durante más de una hora en condiciones de calor todos los días durante por lo menos siete días.
 - Ingiera líquidos fríos o un granizado de hielo antes de ponerse el EPP.
- Durante el trabajo: reduzca aumentos en la temperatura corporal interna.
 - Manténgase hidratado y coma regularmente para mantener equilibrados los electrolitos cuando sude mucho o por períodos prolongados.
 - Reduzca el calor adicional causado por esfuerzos: minimice el equipo que lleve consigo, sea eficiente en sus movimientos, sea moderado.
 - Use horarios de trabajo/descanso para minimizar un aumento excesivo del calor corporal.
- Reconozca los signos de estrés por calor y tome descansos antes de sentirse mal
- Ingiera líquidos fríos o granizados de hielo durante los descansos, encuentre lugares frescos para descansar.
- Reduzca las capas de ropa debajo del EPP. Considere usar dispositivos de enfriamiento debajo de su prenda protectora, como chalecos de materiales de cambio de fase, hielo, etc.
- Para recuperarse:
 - Refréscuese, hidrátese y recupérese entre turnos, ya que el estrés por calor puede aumentar a raíz de días consecutivos de exposición.
 - Evite las bebidas alcohólicas.

¿CÓMO PUEDEN LOS SUPERVISORES PROTEGER AL PERSONAL Y A LOS VOLUNTARIOS DE ENFERMEDADES CAUSADAS POR EL CALOR DURANTE COVID-19?

Trabajar mientras se usa EPP puede aumentar el estrés por calor. Los gerentes deben: asegurarse de que el personal y los voluntarios estén familiarizados con los síntomas de las enfermedades causadas por el calor; manejar las actividades y los horarios de manera que se limite la exposición al calor; garantizar descansos frecuentes para una adecuada hidratación y nutrición; y proporcionar monitoreo y tratamiento formal.

LISTA DE VERIFICACIÓN

- Informe al personal y a los voluntarios sobre los síntomas de las enfermedades causadas por el calor, los factores de riesgo y la carga adicional de calor por usar EPP. Coloque carteles para reforzar los mensajes.
- Monitoree al personal y a los voluntarios para saber si presentan signos y síntomas de estrés por calor. Cree una bitácora de incidentes críticos para registrar enfermedades causadas por el calor y “casi incidentes”. Úsela para capacitar al personal nuevo y para fundamentar políticas futuras.
- Aliente al personal y a los voluntarios a que ellos mismos reporten sus síntomas de estrés por calor, y cree un sistema de ‘compañerismo’ para un monitoreo informal de estrés por calor entre colegas.
- Asegúrese de contar con niveles adecuados de dotación de personal para evitar que el personal trabaje solo, para permitir descansos frecuentes y para rotar al personal de manera que pueda incorporarlo y sacarlo de actividades de alto riesgo.
- Proporcione un área fresca donde el personal y los voluntarios puedan descansar y recuperarse durante los descansos.
- Proporcione agua fresca y alimentos en áreas limpias (y frescas).
- Garantice un acceso adecuado a baños para que el personal y los voluntarios no reduzcan su ingesta de líquidos para evitar orinar.
- Aliente al personal y a los voluntarios a que automonitoreen su hidratación, mostrando cuadros de colores de orina o proporcionando balanzas en los vestidores para que lleven un control de las fluctuaciones en su masa corporal (es decir, su nivel de hidratación).
- Proporcione granitas de hielo cuando no existan o sean insuficientes las instalaciones de enfriamiento. Esto requiere la provisión segura e higiénica de una licuadora, agua y hielo. Limpie la licuadora regularmente y desinfecte el exterior después de cada uso.
- Promueva la planificación de la aclimatación al calor y utilice la exposición progresiva para mejorar la tolerancia al calor.
- Asegúrese de que existan disposiciones de primeros auxilios en caso de que sea necesario bajar temperaturas corporales excesivamente altas.
- Use una encuesta breve y anónima para monitorear las preocupaciones relacionadas con el estrés por calor y con la idoneidad de las estrategias de seguridad.
- Tenga en cuenta que en interiores los ventiladores pueden ayudar a transmitir virus, y en ambientes muy calientes y secos pueden aumentar el estrés por calor.