**PROPÓSITO**

<< NOMBRE DE LA GRANJA >> ha adoptado esta política para minimizar el peligro de trastornos relacionados con el frío, incluyendo pero sin limitarse a la congelación, la hipotermia y el “pie de trinchera” o pies expuestos a humedad y frío por un largo período (términos a los que para efectos de esta política, nos referiremos colectivamente como "estrés por frío"), que enfrentan los trabajadores que laboren al aire libre o en interiores en condiciones de frío extremo, de acuerdo con la Ley y las regulaciones de salud y seguridad ocupacional de Nueva Escocia y con el programa de salud y seguridad de la empresa.

**2. DEFINICIONES**

Para efectos de esta política:

**Estándar de ACGIH –** Se refiere a la American Conference of Governmental Industrial Hygienists Publication *Threshold Limit Values and Biological Exposure Limits*;

**Controles administrativos**. Significa la provisión, uso y programación de actividades y recursos laborales en el lugar de trabajo, incluida la planificación, organización, adición de personal y coordinación con el fin de controlar el peligro de estrés por frío;

**Competente.** Significa tener conocimiento, experiencia y capacitación para realizar una tarea específica de manera segura y efectiva;

**Controles de ingeniería.** Es la disposición física, el diseño o la alteración de las estaciones de trabajo, equipos, materiales, instalaciones de producción u otros aspectos del entorno físico del trabajo, a fin de controlar los peligros;

**Factible**. Significa que es posible dados los conocimientos, la tecnología y los inventos actuales;

**Razonablemente posible.** Significa que es factible a menos de que la persona a quien se le imponga un deber pueda demostrar que existe una gran desproporción entre el beneficio del deber y su costo, ya sea en tiempo, dificultad y dinero de la medida para hacer la actividad segura;

**DECLARACIÓN POLÍTICA**

<< NOMBRE DE LA GRANJA >> reconoce y se compromete a eliminar, o cuando la eliminación no sea razonablemente factible, a minimizar los peligros de estrés por frío, al identificarlos e implementar los controles de ingeniería necesarios, así como los controles administrativos y el equipo de protección personal, a fin de limitar la exposición de los trabajadores a condiciones peligrosas de frío y para proporcionar a los trabajadores un confort térmico razonable, de acuerdo con el programa de seguridad.

**TRABAJADORES A LOS QUE ESTA POLÍTICA TIENE POR OBJETO PROTEGER**

La intención de esta política es garantizar que todas las personas contratadas para laborar en cualquier lugar de trabajo de la granja, que estén o que puedan estar expuestas a condiciones térmicas peligrosas, en el interior o en el exterior, estén debidamente protegidas y, si es razonablemente posible; que se les proporcione una temperatura térmica razonablemente confortable, independientemente de quién le pague o emplee a esos trabajadores; que incluye a:

* Trabajadores de tiempo completo o parcial, empleados en la granja;
* Trabajadores contratados para laborar en el lugar de trabajo; y
* Trabajadores empleados por los contratistas principales, demás contratistas y subcontratistas para realizar trabajos en el lugar de trabajo, bajo un contrato con la granja.

**FUNCIONES Y RESPONSABILIDADES**

**Empleador**

Los propietarios, gerentes y los supervisores de << NOMBRE DE LA GRANJA >> que pueden definirse como "el empleador", bajo la ley son responsables de la implementación general de esta política, que incluye garantizar que:

* Se proporcionen los recursos necesarios para implementar esta política de manera efectiva;
* Se realice la evaluación del peligro de estrés por frío y que se examine y revise adecuadamente;
* Se seleccionen e implementen los controles apropiados para proteger a los trabajadores de los peligros identificados;
* Los trabajadores estén capacitados, que se les exija que cumplan con los procedimientos de trabajo seguro y que utilicen los controles seleccionados de acuerdo con esta política;
* La exposición se mantenga dentro de los límites determinados, utilizando los métodos establecidos en esta política;
* Se lleve a cabo y documente el monitoreo y medición de la exposición de los trabajadores;
* Cuando sea razonablemente posible, se usen controles de ingeniería y de sustitución para controlar el estrés por frío;
* Todo el equipo de emergencia, el equipo de protección personal y la ropa protectora necesaria se proporcione y que se use correctamente;
* Todos los trabajadores expuestos reciban instrucción y supervisión adecuadas;
* Todos los trabajadores expuestos reciban la información y el entrenamiento requeridos en esta política; y
* Esta política se revise adecuadamente.

**Trabajadores**

Los trabajadores son responsables de conocer, cooperar y cumplir con esta política al:

* Participar en la capacitación e instrucción sobre el estrés por frío que se les proporcionó;
* Mantenerse adecuadamente hidratados cuando se trabaje en condiciones de frío;
* Usar ropa adecuada y cubrirse la cabeza;
* Seguir las recomendaciones de sus jefes o supervisores para aclimatarse al frío;
* Notificar a su jefe o supervisor si tienen algún problema médico o físico que pueda hacerlos más vulnerables al estrés por frío;
* Aprender a reconocer y estar atento a los signos y síntomas del estrés por frío;
* Notificar de inmediato a su jefe o supervisor si detectan signos de estrés por frío, ya sea personalmente o en un compañero de trabajo;
* Estar familiarizado con el tratamiento médico/primeros auxilios requeridos para diferentes condiciones de estrés por frío, y ya sea, iniciar esos tratamientos o, si no se está calificado o capacitado para hacerlo, solicitar la ayuda de alguien que sí lo esté; y
* Hablar con su jefe o supervisor sobre cualquier inquietud que puedan tener con respecto al estrés por frío.

**Comité de seguridad o representante**

La granja consultará y asegurará la participación del comité de seguridad del lugar de trabajo o el representante de los trabajadores afectados en la granja en el desarrollo y en la aplicación de esta política, incluso con respecto a:

* Evaluación de los peligros de estrés por frío;
* Desarrollo del entrenamiento;
* Desarrollo de procedimientos y procesos de trabajo seguro;
* Selección y seguimiento de controles de peligros;
* Selección e instalación del equipo de protección personal y de otros equipos de protección;
* Investigación de incidentes de exposición; y
* Revisión anual de esta política.

**EVALUACIÓN DEL PELIGRO DE ESTRÉS POR FRÍO**

Si los trabajadores están o pueden estar expuestos a condiciones térmicas que creen peligro s de estrés por frío, la granja designará a una persona competente para que realice una evaluación de los peligros de estrés por frío, en colaboración con el comité de seguridad o el representante, teniendo en cuenta:

1. **La temperatura:** Incluyendo no sólo la temperatura ambiente mostrada en el termómetro, sino cómo realmente el trabajador sienta el aire;
2. **Factor del viento:** El viento combinado con las bajas temperaturas hace que el aire se sienta más frío;
3. **Velocidad del viento:** Cuanto mayor sea la velocidad del viento, mayor será la sensación térmica;
4. **Duración de la exposición:** Cuanto más tiempo esté el trabajador en el frío, mayor será el peligro de estrés por frío;
5. **Condición física de los trabajadores:** Que incluye edad, peso, condición física y la aclimatación de los trabajadores; y
6. **Ropa:** Lo que los trabajadores lleven puesto o no mientras realizan el trabajo, lo que puede tener un impacto medible en su vulnerabilidad al estrés por frío.

La evaluación tendrá en cuenta la tabla de la norma ACGIH considerando el poder de enfriamiento del viento:

**TABLA 1:**

**El poder enfriamiento del viento**



**CONTROL DE LAS CONDICIONES TÉRMICAS**

**General**

<< NOMBRE DE LA GRANJA >> tomará medidas para proporcionar y mantener unas condiciones térmicas, incluyendo la temperatura del aire y el facto del viento, que:

* Sean apropiadas para la naturaleza del trabajo realizado;
* Brinden una protección eficaz contra la exposición al estrés por frío y a otros peligros térmicos; y
* Proporcionen a los trabajadores un confort térmico razonable.

**Lugar de trabajo en interiores**

Las medidas adoptadas para controlar las condiciones térmicas en los lugares de trabajo en interiores pueden incluir, cuando sea razonablemente factible, el uso de controles de ingeniería, tales como:

* Ventilación general para bombear aire más caliente, que puede incluir sistemas de ventilación de instalación permanente para grandes áreas interiores o edificios enteros y/o sistemas de extracción portátiles o locales para áreas más pequeñas;
* Calentadores radiantes para calentar el aire en lugares de trabajo en interiores o exteriores;
* Aislamiento de los mangos metálicos de las herramientas y equipos, lo que minimiza el peligro de congelación de los trabajadores que los toquen, lo cual es especialmente aconsejable a temperaturas bajo -1°C.

Si es probable que las condiciones térmicas en el lugar de trabajo en interiores puedan suponer un peligro para los trabajadores, la granja proporcionará y mantendrá un instrumento adecuado y convenientemente ubicado para medir las condiciones térmicas.

**PROTECCIONES EN DONDE NO SE PUEDAN CONTROLAR LAS CONDICIONES TÉRMICAS**

Si no es razonablemente posible controlar las condiciones térmicas, la granja tomará las medidas para brindar una protección efectiva contra el estrés por frío y otros peligros térmicos, y brindará a los trabajadores un confort térmico razonable, incluyendo, entre otras, las medidas específicas que se detallan a continuación.

**Monitoreo de condiciones térmicas**

Durante la realización de trabajos en interiores o exteriores que expongan a los trabajadores a peligro s de estrés por frío, el personal competente controlará con frecuencia las condiciones térmicas, incluyendo la temperatura y el factor viento. Los monitores también considerarán la carga laboral de los trabajadores, su edad, características físicas y ropa o el equipo de protección personal usado para determinar si las condiciones térmicas representan un peligro.

**Monitoreo personal**

Además de las condiciones térmicas, el monitoreo puede comprender el monitoreo personal de los trabajadores que realicen el trabajo, que incluye:

* Las personas capacitadas para reconocer los signos y síntomas de estrés por frío, frecuentemente vigilarán a los trabajadores durante todo el día;
* Si la supervisión revela que la exposición al estrés por frío es peligrosa y no se está controlando adecuadamente, los supervisores detendrán o harán las modificaciones necesarias en el trabajo para hacerle frente al peligro.

**Dispositivos para que el aire sea menos frío**

Si es razonablemente posible, la granja proporcionará equipos temporales como pantallas, protectores, calentadores y otros dispositivos de calentamiento para proteger a los trabajadores del estrés por frío y brindar un mayor nivel de confort térmico.

**Controles administrativos y de trabajo**

Algunos de los controles administrativos y laborales para proteger a los trabajadores y proporcionar un mayor confort térmico, incluirán algunos o todos los puntos siguientes:

* Turnos de trabajo cortos y frecuentes descansos para tomar agua;
* Programación de actividades, como programar las tareas más extenuantes durante la parte más templada del día;
* Utilización de dispositivos mecánicos y otras herramientas diseñadas para reducir las exigencias físicas del trabajo y minimizar la sudoración intensa;
* Provisión de zonas de recuperación con temperatura cálida, como refugios con calefacción, vehículos, etc., situados en las proximidades, en donde los trabajadores puedan pasar sus descansos para entrar en calor;
* Rotación constante de trabajadores frescos para aliviar a los trabajadores que han estado en el frío después del período designado;
* Uso de sistemas de compañeros que requiere que los trabajadores se vigilen mutuamente y hagan sonar la alarma si detectan signos o síntomas de estrés por frío;
* Dar a los trabajadores un número amplio de descansos de calentamiento que les permita recuperarse sobre la base de un turno de 4 horas, dependiendo de las condiciones del viento y del estrés metabólico del trabajo, de acuerdo con la Tabla 2 que proviene del estándar ACGIH:

**TABLA 2:**

**Horario de trabajo/calentamiento para turnos de 4 horas y actividad laboral de moderada a intensa**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **No se nota el viento** | | **8 km/h viento** | | **16 km/h viento** | | **24 km/h viento** | | **32 km/h viento** | |
| **Temperatura del aire °C (cielos soleados)** | **Máximo. período de trabajo** | **Número de pausas** | **Máximo. período de trabajo** | **Número de pausas** | **Máximo. período de trabajo** | **Número de pausas** | **Máximo. período de trabajo** | **Número de pausas** | **Máximo. período de trabajo** | **Número de pausas** |
| -26 to -28 | Normal | 1 | Normal | 1 | 75 mins. | 2 | 55 mins. | 3 | 40 mins. | 4 |
| -29 to -31 | Normal | 1 | 75 mins. | 2 | 55 mins. | 3 | 40 mins. | 4 | 30 mins. | 5 |
| -32 to -34 | 75 mins. | 2 | 55 mins. | 3 | 40 mins. | 4 | 30 mins. | 5 |  |  |
| -35 to -37 | 55 mins. | 3 | 40 mins. | 4 | 30 mins. | 5 |  |  |  |  |
| -38 to -39 | 40 mins. | 4 | 30 mins. | 5 |  |  |  |  |  |  |
| -40 to -42 | 30 mins. | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -43 y menos |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Nota:** Este programa se aplica al trabajo de moderado a pesado con descansos de 10 minutos en un lugar cálido, para que los trabajadores entren en calor. Aplique el programa un paso más abajo para el trabajo ligero a moderado

**Equipo de protección personal y ropa adecuada para trabajar en condiciones de frío**

En lugar de los controles administrativos o además de éstos, << NOMBRE DE LA GRANJA >> proporcionará y exigirá a los trabajadores el uso de ropa aislante y equipo de protección personal adecuados para reducir su exposición a niveles superiores a los clasificados como "poco peligrosos" para los trabajadores.

Los trabajadores deben llevar una protección ocular adecuada si el trabajo se realiza al aire libre en terrenos cubiertos de nieve o de hielo, en donde la luz ultravioleta sea excesiva, el resplandor o los cristales de hielo que soplen suponen un peligro de lesión ocular. Los responsables darán instrucciones a los trabajadores de:

* Llevar al menos 3 capas de ropa compuesta por:
  + Una capa interior de lana, seda o material sintético para alejar la humedad del cuerpo;
  + Una capa intermedia de lana o sintética para proporcionar aislamiento incluso cuando esté mojada;
  + Una capa exterior de protección contra el viento y la lluvia que permita cierta ventilación para evitar acaloramiento excesivo;
* Utilizar un sombrero o una capucha para evitar que el frío del cuerpo se escape de la cabeza;
* Llevar botas u otro tipo de calzado aislante;
* Llevar una muda de ropa seca por si se moja;
* Evitar la ropa ajustada, salvo la capa de ropa interior absorbente a la humedad.

**Refugios con calefacción**

Si un trabajador está expuesto a un entorno térmico con una temperatura fría equivalente o inferior a -7° C (19° F), tal como se determina en la Tabla 1 anterior, la granja se asegurará de que haya disponible un refugio o un vehículo con calefacción.

**Reposición de fluidos y calentamiento**

La granja proporcionará un suministro adecuado de agua limpia y potable y de líquidos calientes en el área de trabajo, o cerca de ella, que sean fácilmente accesibles para cualquier trabajador expuesto a un frío peligroso. Durante los períodos de calentamiento, los trabajadores serán instruidos para:

* Quitarse la capa de ropa exterior y aflojar la ropa restante al entrar en el lugar de calentamiento;
* Beber mucha agua para evitar deshidratación;
* Tomar sopas calientes para aportar calorías y líquidos;
* Evitar las bebidas con cafeína o alcohol;
* Si están disponibles, comer alimentos calientes y ricos en calorías, como pasta.

**Suministros de emergencia**

<< NOMBRE DE LA GRANJA >> La granja preverá suministros de emergencia para uso de los trabajadores cuando se desplacen en condiciones de frío extremo o de inclemencias meteorológicas.

**Eliminación y tratamiento de la exposición al frío**

Se desarrollarán por escrito procedimientos de trabajo para garantizar que un trabajador que muestre signos o informe de síntomas de estrés por frío, sea retirado del entorno frío, y sea tratado por el personal de primeros auxilios apropiado.

**Aclimatación al trabajo en el frío**

Cuando sea razonablemente factible, la granja aplicará medidas de aclimatación que expongan a los trabajadores a laborar en un entorno frío durante períodos progresivamente más largos para que sus cuerpos se adapten y se acostumbren a trabajar en el frío.

**Procedimiento del plan de contingencia de estrés por frío**

En el caso de los trabajos al aire libre, los controles de estrés por frío mencionados podrán aplicarse sobre la base de un plan de contingencia cuando el trabajo deba realizarse a temperaturas inferiores a 4°C. Las medidas del plan de contingencia de estrés por frío se aplicarán en consulta con el comité de seguridad o el representante.

**ENTRENAMIENTO Y EDUCACIÓN DE ESTRÉS POR CALOR**

Los trabajadores que realicen operaciones laborales que involucren peligro s de estrés por calor, recibirán la capacitación e instrucción de seguridad adecuadas antes de ser expuestos, lo que incluye:

* Conocimiento de los peligros de estrés por frío;
* Reconocimiento de factores predisponentes, signos y síntomas de peligro;
* Conocimiento de los procedimientos de primeros auxilios y de los posibles efectos en la salud de las diferentes formas de estrés por frío;
* La importancia de una hidratación adecuada y qué se debe y no comer/beber cuando se trabaje en condiciones de frío extremo;
* Los roles y responsabilidades de ellos mismos y de otros para evitar el estrés por frío;
* Los peligros de consumir drogas, incluidas las médicas, y de ingerir alcohol en un ambiente de trabajo frío;
* La vestimenta adecuada para trabajos que impliquen exposición al frío; y
* Las medidas establecidas para proteger a los trabajadores del estrés por frío y cómo usarlas correctamente.

**RESPUESTA AL ESTRÉS POR FRÍO Y PRIMEROS AUXILIOS**

Los trabajadores deben informar inmediatamente a su jefe y solicitar la ayuda médica y los primeros auxilios adecuados, si experimentan o notan que sus compañeros de trabajo presentan signos y síntomas de estrés por frío, palidez, dureza y entumecimiento de la piel, escalofríos, adormecimiento, comportamiento anormal, falta de claridad de pensamiento, ampollas, calambres en las piernas o gangrena.

**SUBCONTRATISTAS**

Los subcontratistas contratados para realizar trabajos que impliquen la exposición a peligro s de estrés por frío en una granja:

* Notificarán a sus trabajadores los peligros de estrés por frío que puedan presentarse;
* Notificarán los términos de esta política y de las medidas establecidas para proteger a los trabajadores del estrés por frío;
* Estarán obligados a notificar a sus propios trabajadores de dichos peligros y medidas de control, incluidos, entre otros, los procedimientos de trabajo seguro que aplicables;
* Requerirán que aseguren que sus trabajadores cumplan con dichos procedimientos de trabajo seguro y los términos de esta política.;

Los subcontratistas encargados de trabajos que impliquen la exposición a peligro s de estrés por frío cubiertos por esta política, protegerán a los trabajadores de estrés por frío que realicen el trabajo y les proporcionarán un nivel razonable de confort térmico, al:

* Aplicar esta política directamente al trabajo; o
* Aplicar sus propios procedimientos de trabajo seguro y medidas de control de estrés por frío, que cumplan con los requisitos de la normativa, que sean adecuados para el lugar de trabajo y a la labor realizada, y que proporcionen y estén coordinados, al menos al mismo grado de protección, que esta política ofrece a los trabajadores que realicen el trabajo por contrato.

**EVALUACIÓN**

Esta política se revisará en consulta con el comité de seguridad o representante, al menos una vez al año o con mayor frecuencia en respuesta a los cambios que afecten a la salud y la seguridad de los trabajadores.

Firmado: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\* La información sobre seguridad contenida en esta política debe utilizarse junto con toda la legislación federal, provincial y municipal aplicable.