



El Instituto de Seguridad Laboral, en su rol de organismo administrador público del Seguro Social contra Riesgos de Accidentes del Trabajo y Enfermedades Profesionales, busca prevenir los riesgos laborales asociados a las temperaturas extremas. Para ello, entregamos las siguientes recomendaciones preventivas para implementar en su trabajo.



- ✓ Disminuya el tiempo de permanencia en ambientes fríos para minimizar la pérdida del calor.
- ✓ Utilice prendas que reduzcan la percepción del viento, como última capa.
- ✓ Evite el enfriamiento localizado, cubriendo sus extremidades (como pies, cabeza, manos y cuello) con prendas que ayuden a mantener el calor.
- ✓ Se recomienda vestir por capas con prendas que favorezcan la evaporación del sudor y tengan secado rápido.



✓ **Ingiera líquidos calientes para recuperar la energía calorífica que vaya perdiendo.**

✓ **Limite el consumo de café, ya que tiene efectos diuréticos y modificadores de la circulación sanguínea, generando pérdida de calor.**

✓ **Cambie o sustituya, lo antes posible, toda la ropa húmeda que lleve puesta y así no sufrirá de enfriamiento.**

✓ **Controle su ritmo de trabajo, evitando la sudoración excesiva, ya que puede generar pérdida de calor.**

✓ **Si trabaja en exterior, ubíquese siempre detrás de estructuras que proteja del viento, humedad y temperaturas extremas.**

✓ **En caso de que la velocidad del viento supere los 50 km/hr., se deben suspender los trabajos en altura.**

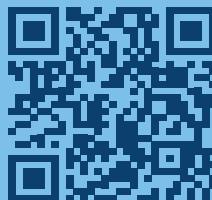


✓ **Mantenga información actualizada sobre las condiciones meteorológicas en su zona de trabajo, usando fuentes de información oficiales.**

✓ **Realice ejercicios de calentamiento y estiramiento antes de comenzar la jornada, así evitará lesiones músculo esqueléticas.**



**PARA MÁS  
CONSEJOS  
VISITE:**



#### **Canales de atención**

Visite

**isl.gob.cl**

Call Center

**600 586 9090**

Síguenos



Ante dudas, reclamos o denuncias, diríjase a la  
**Superintendencia de Seguridad Social (www.suseso.cl).**