Universidad de Concepción

# PROTOCOLO
# RADIACION ULTRAVIOLETA DE ORIGEN SOLAR

## ¿Qué esla radiación ultravioleta ?

La radiación solar ultravioleta o radiación UV es una parte de la energía radiante (o energía de radiación) del sol que se transmite en forma de ondas electromagnéticas.

## Objetivos del protocolo

El objetivo principal del Protocolo de Radiación UV es proporcionar información clara y accesible sobre los niveles de radiación peligrosos para la salud humana. Al mismo tiempo, entrega recomendaciones precisas para proteger a todas las personas trabajadoras de los efectos nocivos de la exposición al Sol.

**¿Cuándo y cómo se produce la exposición?**

Basta con trabajar al aire libre, bajo los rayos del sol para estar expuesto a radiación UV. La mayor radiación solar ocurre entre las 10 y las 17 hrs, teniendo su máxima intensidad entre las 13 y 15 hrs. Los días nublados también estará expuesto, debido a que las nubes atenúan escasamente la radiación UV. Mientras más tiempo esté expuesto, mayor será el efecto acumulativo.

**Efectos en la salud:**

El daño provocado por la radiación UV dependerá de la intensidad de la radiación, el tiempo de la exposición y las características de la piel de cada persona. Los efectos negativos de la radiación UV solar en la salud son:

- Quemadura de la piel.
- Cáncer y enfermedades a la piel.
- Envejecimiento prematuro de la piel.
- Daños en los ojos.

## MEDIDAS PREVENTIVAS

En relación a los elementos y medidas de protección del personal que la Universidad ha definido para prevenir el daño por la exposición directa a las personas trabajadoras a radiación ultravioleta de origen solar, es obligatorio cumplir con el uso de:

- Casco de seguridad con pantalla de sol sobre nuca para resguardar la zona del cuello, gorro tipo legionario o sombrero de ala ancha, según sea el tipo de riesgo al que se encuentre expuesto.
- Casaca, camisa o polera manga larga, colores oscuros (verde, azul, gris).
- Pantalón u overol de pierna larga.
- Gafas para el sol con protección UV.
- Calzado que cubra toda la piel. Prohibido el uso de sandalias.
- Bloqueador solar según tipo de piel del trabajador (FPS 50+).
- Beber agua con regularidad para reponer la sudoración (hidratación).
- Informarse cada día con su jefatura directa sobre los niveles de radiación solar UV para organizar su trabajo.

Universidad de Concepción

# ALTAS TEMPERATURAS Y ALTAS TEMPERATURAS EXTREMAS

## QUE ENTENDEMOS POR ALTAS TEMPERATURAS

Corresponden a altas temperaturas que por lo general superan umbrales de temperaturas máximas en una determinada zona geográfica, las que pueden durar desde 1 día o más, estas se pronostican, monitorean y tienen un sistema de alertamiento, además, son potencialmente riesgosas, capaz de generar riesgos materiales y de vida en las personas.

## SINTOMAS COMUNES DE UN GOLPE DE CALOR

- **Desorientación:** Cambios de estado mental, angustia, irritabilidad y/o delirio.
- **Respiración alterada:** la persona puede experimentar aumento de la frecuencia respiratoria o dificultad para respirar.
- **Pulso rápido:** Aumenta la frecuencia cardiaca, presentando taquicardia.

- **Mareos o vértigos:** Sensación de desequilibrio y desorientación.
- **Nauseas y vómitos:** Malestar gastrointestinal.
- **Temperatura corporal elevada:** Podría llegar a más de 40,5°C.
- **Dolor de cabeza:** Los dolores de cabeza intensos son comunes en un golpe de calor.

## MEDIDAS PARA HACER FRENTE A LAS OLAS DE CALOR

- **Hidratarse constantemente:** Beber agua regularmente cada 15 o 20 mn. al menos 2 litros de agua al día, evitar beber alcohol y cafeína, consumir alimentos ricos en agua.
- **Utilizar elementos de protección personal:** Utilizar ropa holgada y traspirable, optar por vestirse con colores claros, usar sombrero y gafas de sol.
- **Aplicarse filtro solar con frecuencia:** Aplicarlo 30 minutos antes de salir al sol y reaplicar cada 2 horas.
- **Planificar la jornada de trabajo:** Reduce la exposición al sol durante las horas de mayor temperatura, evita trabajar en solitario durante una ola de calor para garantizar apoyo y asistencia en caso de emergencia.
- **Controla tu ritmo:** Realiza pausas de descanso con mayor frecuencia, disminuye el esfuerzo físico durante tu jornada.