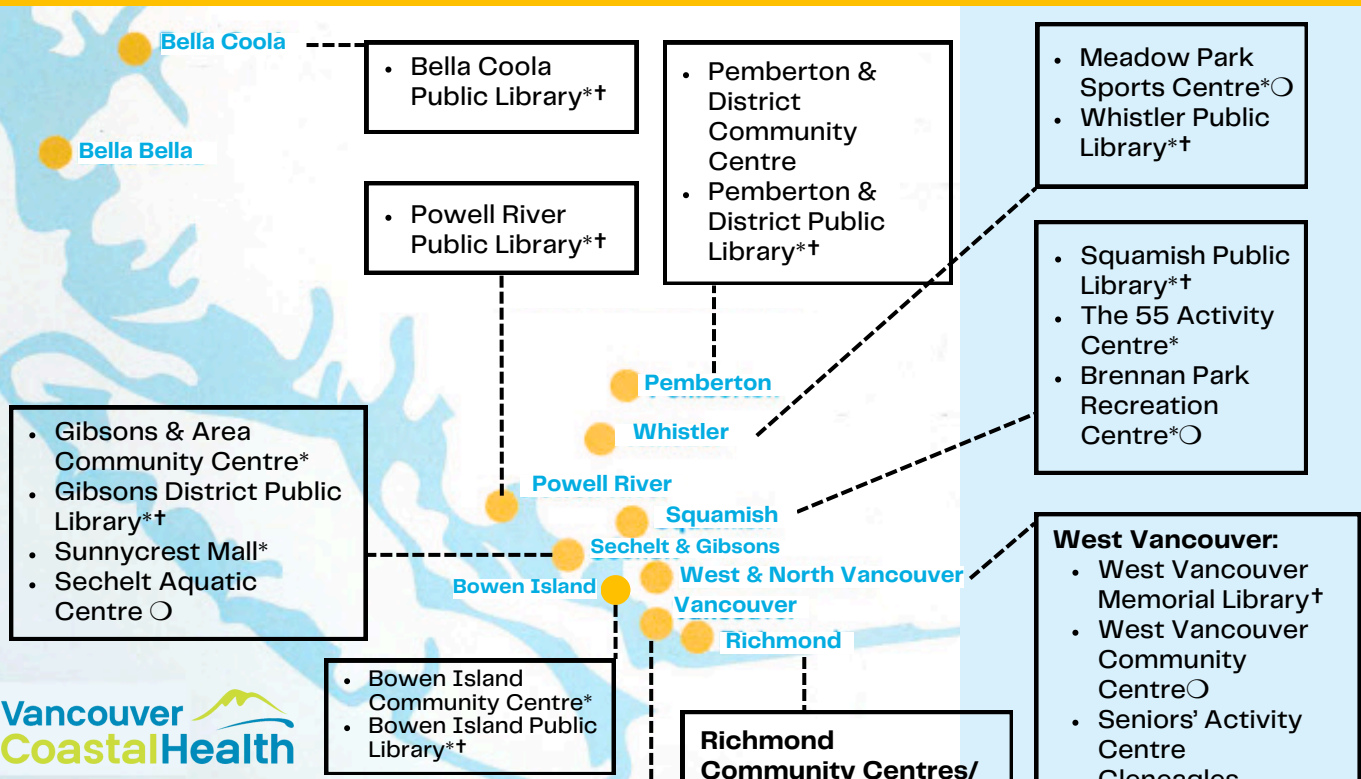


# KEEPING COOL: A LIST OF COOLING CENTRES IN THE VANCOUVER COASTAL HEALTH REGION

\*has air conditioning  
 † has library  
 ○ has pool



- Vancouver Community Centres & Libraries**
- Britannia\*†○
  - Carnegie\*†
  - Central Branch VPL\*†
  - Champlain Heights\*†
  - Coal Harbour
  - Collingwood VPL\*†
  - Creekside
  - Douglas Park
  - Dunbar\*†
  - Evelyne Saller\*
  - False Creek
  - Firehall VPL†
  - Fraserview VPL\*†
  - Gathering Place\*
  - Hastings\*†
  - Hillcrest\*†○
  - Joe Fortes VPL†
  - Kensington\*†
  - Kerrisdale\*†○
  - Killarney\*○
  - Kitsilano\*†○
  - Lord Byng ○
  - Maple Grove ○
  - Marpole VPL\*†
  - Marpole-Oakridge\*
  - Mount Pleasant\*†
  - New Brighton ○
  - Ray-Cam Coop\*
  - Renfrew Park\*†
  - Roundhouse\*
  - Second Beach ○
  - South Hill VPL\*†
  - Strathcona\*†
  - Sunset
  - Templeton Park ○
  - Thunderbird
  - Trout Lake
  - West End\*
  - West Point Grey\*†
  - Vancouver Aquatic Centre ○

- Richmond Community Centres/ Libraries**
- Brighthouse RPL †
  - Cambie†
  - City Centre
  - Hamilton
  - Ironwood RPL †
  - Sea Island
  - South Arm ○
  - Steveston†○
  - Thompson
  - West Richmond
- Other cooling centres:
- Minoru Arenas ○



Lista completa de centros de enfriamiento en la VCH

- Meadow Park Sports Centre\*○
- Whistler Public Library\*†

- Squamish Public Library\*†
- The 55 Activity Centre\*
- Brennan Park Recreation Centre\*○

- West Vancouver:**
- West Vancouver Memorial Library†
  - West Vancouver Community Centre○
  - Seniors' Activity Centre
  - Gleneagles Community Centre

- North Vancouver Community Centres:**
- Ron Andrews ○
  - Parkgate
  - Karen Magnussen○
  - Lynn Valley
  - Delbrook ○
  - Lions Gate
  - John Braithwaite
  - Harry Jerome ○

- North Van District Public Libraries †**
- Lynn Valley Branch
  - City Library Branch
  - Capilano Branch

# Centros de enfriamiento y cómo ejercer sus derechos como trabajador en Columbia Británica



¡Todos los trabajadores merecen mantenerse frescos!



## CONSEJOS PARA MANTENERSE FRESCO DURANTE EL CALOR EXTREMO



Preparar jarras de agua helada



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



Utilizar protector solar



Controlar la temperatura corporal



Utilizar un atomizador lleno de agua fría para un alivio rápido



Vestir ropa liviana y holgada



Utilizar compresas frías alrededor del cuello



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

## CUÍDESE Y CUIDE A SU COMUNIDAD

Establezca un sistema con los compañeros y contrólense mutuamente. Haga las siguientes preguntas



¿Dormiste anoche?

¿Cómo estás?

¿Necesitas algo?



Pregunte dónde se encuentran los centros para refrescarse en su comunidad

Bibliotecas, cines, centros comunitarios, espacios verdes con sombra, parques con fuentes de agua, etc.

¡Manténgase informado! Esté atento a las alertas meteorológicas de emergencia.

Ya sea a las enviadas a su teléfono o sintonizando el pronóstico del tiempo local.



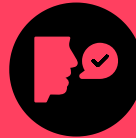
## LA SALUD Y LA SEGURIDAD DURANTE EL CALOR EXTREMO

El calor extremo puede causar peligros como el estrés térmico y es un problema legítimo de seguridad en el lugar de trabajo. **The Workers Compensation Act** 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.



Plantear inquietudes sobre la calidad del aire y la temperatura



Recibir capacitación sobre los procedimientos de evacuación de emergencia



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.



Obtenga más información sobre este proceso escaneando el código QR aquí:



### ¿Es usted un trabajador migrante?

Sin importar su situación en Canadá, puede presentar una queja ante el Tribunal de Derechos Humanos, la División de Normas de Empleo y WorkSafe BC.