

Heat Illness Prevention Plan — Indoor Work Areas / Plan de Prevención de Enfermedades por el Calor — Áreas de Trabajo Interiores

Taquería La Esperanza

Broadway location — 3140 Broadway, Sacramento, CA 95817

Version	1
Effective date	2026-08-09
Responsible person	José Ramírez, Kitchen Lead
Legal references verified	2026-08-05

1. Purpose and Scope

This Heat Illness Prevention Plan covers the indoor work areas of Taquería La Esperanza at Broadway location. California's indoor heat standard applies whenever an indoor work area reaches 82°F while employees are present — kitchens, warehouses, laundries, and rooms full of hot equipment are the classic cases.

This plan is written in English and in Spanish, because the employer identified Spanish as the language understood by the majority of the employees at this site. California requires this plan in writing in English and in the language understood by the majority of the employees, and requires it to be available at the worksite to employees and to Cal/OSHA on request. Taquería La Esperanza keeps a copy at the work site where employees can get to it.

Some passages in this plan are the employer's own words, reproduced exactly as written. Those passages appear in English in both halves of this document. Taquería La Esperanza explains them out loud, in a language the employee understands, to any employee who does not read English.

Limited exception: areas that stay between 82°F and 95°F, where an employee spends less than 15 minutes in any hour, are exempt from most of these rules (the regulation has carve-outs for vehicles and shipping containers). If Taquería La Esperanza relies on this exception, it must be ready to show how short those exposures really are.

The hot indoor areas at this site, in the employer's own words:

PROVIDED BY THE EMPLOYER:

The cook line, the space around the grill and the two fryers, and the dish pit. On a July afternoon the line runs about 95 degrees and the dish pit is close to 90 once the machine has been going a while.

8 CCR §3396 · <https://www.dir.ca.gov/title8/3396.html> · verified 2026-08-05

2. Who Is Responsible

Person responsible for this plan: José Ramírez — Kitchen Lead

This person has the authority to provide water and cool-down areas, to fix or shield heat sources, to adjust schedules, and to stop work when heat becomes dangerous. Supervisors carry this plan out on every shift. Every employee is expected to follow it, and no one is ever disciplined for saying that water, a cool-down area, or a rest is missing.

3. Drinking Water

Taquería La Esperanza provides drinking water that is fresh, pure, suitably cool, and free of charge, located as close as practicable to each work area and in the cool-down areas.

HOW MUCH: where the water is not plumbed or otherwise continuously supplied, Taquería La Esperanza has enough water on site AT THE START OF THE SHIFT to give every employee 1 quart per hour for the entire shift — that is 8 quarts, or 2 gallons, per person on an 8-hour shift. Less may be brought at the start of the shift only when Taquería La Esperanza has effective procedures to refill during the shift so that every employee can still drink a quart or more every hour.

Supervisors remind the crew to drink throughout the shift, and water is refilled or replaced before it runs low. Drink small amounts often — about 4 cups an hour when it is hot — instead of waiting until you are thirsty. Thirst shows up late.

How water is provided and refilled at this site, in the employer's own words:

PROVIDED BY THE EMPLOYER:

There is a five-gallon insulated cooler at the end of the cook line and another one by the dish pit. We fill both with ice water before the lunch rush and again at 4:00 p.m., with a stack of cups next to each one. The opening cook checks them through the day and the closing cook empties and washes them.

4. Cool-Down Areas

Taquería La Esperanza has and maintains one or more cool-down areas at all times while employees are present. Each cool-down area meets all of the following:

- It is kept below 82°F.
- It is blocked from direct sunlight, shielded from other sources of radiant heat, and either open to the air or provided with ventilation or cooling. A closed vehicle sitting in the sun is not a cool-down area.
- There is room for everyone on a rest or cool-down break at the same time, so each person can sit down in a normal posture without having to touch anyone else — and room during meal periods for everyone who stays on site.
- It is located as close as practicable to where the hot work happens.

Any employee who feels the need to cool off may take a preventative cool-down rest there, at any time, and is never disciplined for taking one. The rest is paid. Every time an employee takes one, these steps are followed in order:

1. A supervisor or designated person monitors the employee during the rest — the employee is not simply left sitting alone.
2. That person ASKS the employee, out loud, whether they are having any symptoms of heat illness. The question is asked every time; it is never assumed from how the person looks.
3. The employee is encouraged to stay in the cool-down area.

4. The employee is not ordered back to work until any signs or symptoms of heat illness have gone away — and in no event sooner than 5 minutes, counted on top of the time it took to walk to the cool-down area.
5. If the employee shows signs or reports symptoms of heat illness during the rest, the Emergency Response steps in this plan start immediately: first aid on site, and emergency medical services when the signs are serious.
6. That employee is monitored and is never left alone, and is never sent home, without first being offered onsite first aid and/or emergency medical services.

The cool-down arrangements at this site, in the employer's own words:

PROVIDED BY THE EMPLOYER:

The cool-down spot is the two-top table by the back office next to the walk-in, which stays under 80 degrees with the air conditioning on. Anyone can go sit there whenever they need to, for as long as they need, and nobody has to ask permission first.

8 CCR §3396 · <https://www.dir.ca.gov/title8/3396.html> · verified 2026-08-05

5. Heat Assessment and Temperature Records

The standard's full assessment-and-control duties apply where a work area's temperature or heat index reaches 87°F — or 82°F where employees wear clothing that restricts heat removal or work in a high-radiant-heat area (next to ovens, fryers, furnaces, or similar equipment).

Based on the answers provided, these duties apply at this site. Taquería La Esperanza:

- Measures the temperature and the heat index in each affected work area, and records whichever is greater — with the date, time, and location of every measurement.
- Measures again whenever readings are expected to rise 10°F or more — a heat wave, new heat-producing equipment, or a season change.
- Keeps the measurement records for 12 months (or until the next measurement, whichever is later) and shows them to employees, their representatives, or Cal/OSHA on request.
- Involves employees, and their representatives if any, in identifying and evaluating the heat hazards in these areas.

8 CCR §3396 · <https://www.dir.ca.gov/title8/3396.html> · verified 2026-08-05

6. Cooling and Control Measures

Where a work area is over the assessment triggers, Taquería La Esperanza brings the heat down using controls in this order: first engineering controls that cool the space or block the heat, then work-schedule and rotation changes, then personal cooling equipment. The measures in use or planned at this site:

- Fans
- Better ventilation or exhaust hoods
- Doing hot tasks at cooler times, or rotating people

8 CCR §3396 · <https://www.dir.ca.gov/title8/3396.html> · verified 2026-08-05

7. Acclimatization: New Workers and Heat Waves

Being used to the heat matters indoors too. A supervisor or designated person closely observes any employee newly assigned to a hot indoor area for their first 14 days on that work.

During a HEAT WAVE, a supervisor or designated person closely observes ALL employees, because outdoor heat pushes indoor temperatures up and even experienced workers get sick when the temperature jumps. A heat wave means any day when the predicted high OUTDOOR temperature is at least 80°F AND at least 10°F higher than the average high outdoor temperature over the 5 days before it. Taquería La Esperanza checks the forecast before the shift and tells the crew when the day meets that definition.

8 CCR §3396 · <https://www.dir.ca.gov/title8/3396.html> · verified 2026-08-05

8. Emergency Response

Everyone on the shift needs to know what heat illness looks like and what to do the moment it appears. Warning signs include heavy sweating (or hot, dry skin), headache, dizziness, muscle cramps, nausea, confusion, and fainting.

When you see them:

- Move the employee to the cool-down area or another cooler place, loosen tight clothing, and start cooling them: cool water, wet cloths on the skin, fanning.
- Stay with them. Never leave someone with symptoms alone, and never send them home, without first offering onsite first aid and/or emergency medical services.
- If you see confusion, staggering, fainting, vomiting, or hot dry skin, call 911 right away and keep cooling the person while you wait.
- Make sure responders can find you: post the site address near the phone, and send someone to the door to meet the ambulance.

How the crew calls for help: Cell phones carried by supervisors and crew

The employer's site-specific emergency plan, in the employer's own words:

PROVIDED BY THE EMPLOYER:

The manager on duty calls 911 from the phone by the register and sends someone out to the Broadway curb to wave the ambulance in. The street address and the cross street are posted next to that phone. Nobody who is sick from the heat is left by themselves, not for a minute.

9. Training

Taquería La Esperanza trains every employee who may be exposed to indoor heat BEFORE they start that work — not after. Supervisors are trained before they supervise anyone working in the heat, including on their duties under this plan and on what to do when an employee shows symptoms. Training covers, at minimum:

- The environmental and personal risk factors for heat illness, and how heat from equipment, poor ventilation, and heavy or protective clothing add up.
- This plan's procedures for water, cool-down areas, cool-down rests, temperature measurements, and cooling measures.
- Why drinking small amounts of water often — up to 4 cups an hour — matters, even before you feel thirsty.
- The signs and symptoms of heat illness, and why heat stroke is a medical emergency.
- How to report symptoms — your own or a coworker's — right away, with no discipline for reporting.
- How emergency medical services will be contacted and how they will find the site.

Note: Refresher training is a product policy, not a legal requirement: California requires heat illness training before an employee is first exposed, but sets no fixed refresher interval. CalBinder schedules a refresher every 12 months as our own conservative default.

Versión en español

1. Propósito y alcance

Este Plan de Prevención de Enfermedades por el Calor cubre las áreas de trabajo interiores de Taquería La Esperanza en Broadway location. La norma de calor en interiores de California aplica siempre que un área de trabajo interior llegue a 82°F con empleados presentes — las cocinas, las bodegas, las lavanderías y los cuartos llenos de equipo caliente son los casos clásicos.

Este plan está escrito en inglés y en español, porque el empleador indicó que el español es el idioma que entiende la mayoría de los empleados de este sitio. California exige este plan por escrito en inglés y en el idioma que entiende la mayoría de los empleados, y exige que esté disponible en el sitio de trabajo para los empleados y para Cal/OSHA cuando lo pidan. Taquería La Esperanza mantiene una copia en el sitio de trabajo, al alcance de los empleados.

Algunas partes de este plan son las palabras del empleador, tal como las escribió. Esas partes aparecen en inglés en las dos mitades de este documento y llevan la nota «texto proporcionado por el empleador, en inglés». Taquería La Esperanza las explica de viva voz, en un idioma que el empleado entienda, a cualquier empleado que no lea inglés.

Las áreas interiores calurosas de este sitio, en las palabras del empleador (texto proporcionado por el empleador, en inglés):

PROPORCIONADO POR EL EMPLEADOR:

The cook line, the space around the grill and the two fryers, and the dish pit. On a July afternoon the line runs about 95 degrees and the dish pit is close to 90 once the machine has been going a while.

8 CCR §3396 · <https://www.dir.ca.gov/title8/3396.html> · verificado 2026-08-05

2. Quién es responsable

Persona responsable de este plan: José Ramírez — Kitchen Lead

Esta persona tiene autoridad para proporcionar agua y áreas para refrescarse, arreglar o aislar las fuentes de calor, ajustar horarios y detener el trabajo cuando el calor se vuelva peligroso. Los supervisores aplican este plan en cada turno. Se espera que cada empleado lo siga, y nunca se castiga a nadie por avisar que falta agua, un área para refrescarse o un descanso.

8 CCR §3396 · <https://www.dir.ca.gov/title8/3396.html> · verificado 2026-08-05

3. Agua potable

Taquería La Esperanza proporciona agua potable fresca, limpia, suficientemente fría y gratuita, ubicada lo más cerca posible de cada área de trabajo y en las áreas para refrescarse.

CUÁNTA: cuando el agua no está conectada a la tubería ni se surte de forma continua, Taquería La Esperanza tiene en el sitio, AL COMENZAR EL TURNO, suficiente agua para darle a cada empleado 1 cuarto de galón por hora durante todo el turno — es decir 8 cuartos de galón, o 2 galones, por persona en un turno de 8 horas. Se puede empezar el turno con menos solo cuando Taquería La Esperanza tiene procedimientos efectivos para rellenarla durante el turno, de modo que cada empleado siga pudiendo tomar un cuarto de galón o más cada hora.

Los supervisores le recuerdan al personal que tome agua durante todo el turno, y el agua se rellena o se reemplaza antes de que se acabe. Tome poquita agua seguido — unas 4 tazas por hora cuando hace calor — en lugar de esperar a tener sed. La sed avisa tarde.

Cómo se provee y se rellena el agua en este sitio, en las palabras del empleador (texto proporcionado por el empleador, en inglés):

PROPORCIONADO POR EL EMPLEADOR:

There is a five-gallon insulated cooler at the end of the cook line and another one by the dish pit. We fill both with ice water before the lunch rush and again at 4:00 p.m., with a stack of cups next to each one. The opening cook checks them through the day and the closing cook empties and washes them.

8 CCR §3396 · <https://www.dir.ca.gov/title8/3396.html> · verificado 2026-08-05

4. Áreas para refrescarse

Taquería La Esperanza tiene y mantiene una o más áreas para refrescarse en todo momento mientras haya empleados presentes. Cada área para refrescarse cumple con todo lo siguiente:

- Se mantiene por debajo de 82°F.

- Está protegida del sol directo, aislada de otras fuentes de calor radiante, y abierta al aire o con ventilación o enfriamiento. Un vehículo cerrado bajo el sol no es un área para refrescarse.
- Hay espacio para todos los que estén en un descanso al mismo tiempo, de modo que cada persona pueda sentarse en postura normal sin tener que tocar a nadie más — y espacio durante la hora de comida para todos los que se quedan en el sitio.
- Está ubicada lo más cerca posible de donde se hace el trabajo caluroso.

Cualquier empleado que sienta la necesidad de refrescarse puede tomar ahí un descanso preventivo, en cualquier momento, y nunca se le castiga por tomarlo. El descanso es pagado. Cada vez que un empleado lo toma, se siguen estos pasos en orden:

1. Un supervisor o una persona designada vigila al empleado durante el descanso — no se le deja sentado por su cuenta.
2. Esa persona le PREGUNTA al empleado, en voz alta, si está sintiendo algún síntoma de enfermedad por el calor. La pregunta se hace siempre; nunca se supone la respuesta por cómo se ve la persona.
3. Se anima al empleado a quedarse en el área para refrescarse.
4. No se le ordena al empleado regresar al trabajo hasta que hayan desaparecido las señales o síntomas de enfermedad por el calor — y en ningún caso antes de 5 minutos, contados aparte del tiempo que tardó en llegar al área para refrescarse.
5. Si el empleado muestra señales o reporta síntomas de enfermedad por el calor durante el descanso, empiezan de inmediato los pasos de Respuesta de emergencia de este plan: primeros auxilios en el sitio, y servicios médicos de emergencia cuando las señales sean graves.
6. A ese empleado se le vigila y nunca se le deja solo, ni se le manda a casa, sin antes ofrecerle primeros auxilios en el sitio y/o servicios médicos de emergencia.

Los arreglos para refrescarse en este sitio, en las palabras del empleador (texto proporcionado por el empleador, en inglés):

PROPORCIONADO POR EL EMPLEADOR:

The cool-down spot is the two-top table by the back office next to the walk-in, which stays under 80 degrees with the air conditioning on. Anyone can go sit there whenever they need to, for as long as they need, and nobody has to ask permission first.

5. Evaluación del calor y registros de temperatura

Los deberes completos de evaluación y control de la norma aplican donde la temperatura o el índice de calor de un área de trabajo llegue a 87°F — o a 82°F donde los empleados usan ropa que impide eliminar el calor del cuerpo o trabajan en un área con mucho calor radiante (junto a hornos de cocina, freidoras, hornos industriales o equipo parecido).

Según las respuestas proporcionadas, estos deberes aplican en este sitio. Taquería La Esperanza:

- Mide la temperatura y el índice de calor en cada área de trabajo afectada, y anota el que sea mayor — con la fecha, la hora y el lugar de cada medición.

- Vuelve a medir cuando se espere que las lecturas suban 10°F o más — una ola de calor, equipo nuevo que genere calor, o un cambio de temporada.
- Guarda los registros de medición durante 12 meses (o hasta la siguiente medición, lo que ocurra después) y los muestra a los empleados, a sus representantes o a Cal/OSHA cuando los pidan.
- Involucra a los empleados, y a sus representantes si los hay, en identificar y evaluar los peligros de calor en estas áreas.

8 CCR §3396 · <https://www.dir.ca.gov/title8/3396.html> · verificado 2026-08-05

6. Medidas de control y enfriamiento

Cuando un área de trabajo supera los umbrales de evaluación, Taquería La Esperanza reduce el calor usando controles en este orden: primero controles de ingeniería que enfríen el espacio o bloqueen el calor, luego cambios de horario y rotación de tareas, y por último equipo personal de enfriamiento. Las medidas en uso o planeadas en este sitio:

- Ventiladores
- Mejor ventilación o campanas de extracción
- Hacer las tareas calurosas en horas más frescas, o rotar al personal

8 CCR §3396 · <https://www.dir.ca.gov/title8/3396.html> · verificado 2026-08-05

7. Aclimatación: trabajadores nuevos y olas de calor

Estar acostumbrado al calor también importa bajo techo. Un supervisor o una persona designada observa de cerca a cualquier empleado recién asignado a un área interior calurosa durante sus primeros 14 días en ese trabajo.

Durante una OLA DE CALOR, un supervisor o una persona designada observa de cerca a TODOS los empleados, porque el calor de afuera sube la temperatura adentro y hasta los trabajadores con experiencia se enferman cuando la temperatura sube de golpe. Una ola de calor es cualquier día en que la temperatura máxima pronosticada AFUERA sea de por lo menos 80°F Y por lo menos 10°F más alta que el promedio de las máximas de afuera de los 5 días anteriores. Taquería La Esperanza revisa el pronóstico antes del turno y le avisa al personal cuando el día cumple con esa definición.

8 CCR §3396 · <https://www.dir.ca.gov/title8/3396.html> · verificado 2026-08-05

8. Respuesta de emergencia

Todos en el turno deben saber cómo se ve la enfermedad por el calor y qué hacer en cuanto aparezca. Las señales de alerta incluyen sudoración excesiva (o piel caliente y seca), dolor de cabeza, mareo, calambres, náusea, confusión y desmayo. Cuando las vea:

- Lleve al empleado al área para refrescarse o a otro lugar más fresco, aflójele la ropa y empiece a enfriarlo: agua fresca, paños mojados sobre la piel, abanicarlo.
- Quédese con la persona. Nunca deje solo a alguien con síntomas, ni lo mande a su casa, sin antes ofrecerle primeros auxilios en el sitio y/o servicios médicos de emergencia.
- Si ve confusión, tambaleo, desmayo, vómito o piel caliente y seca, llame al 911 de inmediato y siga enfriando a la persona mientras espera.

- Asegúrese de que los paramédicos puedan encontrarlos: tenga la dirección del sitio junto al teléfono y mande a alguien a la puerta a recibir la ambulancia.

Cómo pide ayuda el personal: Teléfonos celulares que llevan los supervisores y el personal

El plan de emergencia específico de este sitio, en las palabras del empleador (texto proporcionado por el empleador, en inglés):

PROPORCIONADO POR EL EMPLEADOR:

The manager on duty calls 911 from the phone by the register and sends someone out to the Broadway curb to wave the ambulance in. The street address and the cross street are posted next to that phone. Nobody who is sick from the heat is left by themselves, not for a minute.

8 CCR §3396 · <https://www.dir.ca.gov/title8/3396.html> · verificado 2026-08-05

9. Capacitación

Taquería La Esperanza capacita a cada empleado que pueda estar expuesto al calor en interiores ANTES de que empiece ese trabajo — no después. Los supervisores se capacitan antes de supervisar a alguien que trabaje en el calor, incluyendo sus deberes bajo este plan y qué hacer cuando un empleado muestre síntomas. La capacitación cubre, como mínimo:

- Los factores de riesgo ambientales y personales de la enfermedad por el calor, y cómo se suman el calor del equipo, la mala ventilación y la ropa pesada o protectora.
- Los procedimientos de este plan para el agua, las áreas para refrescarse, los descansos para refrescarse, las mediciones de temperatura y las medidas de enfriamiento.
- Por qué es importante tomar pequeñas cantidades de agua con frecuencia — hasta 4 tazas por hora — incluso antes de sentir sed.
- Las señales y síntomas de la enfermedad por el calor, y por qué el golpe de calor es una emergencia médica.
- Cómo reportar síntomas — propios o de un compañero — de inmediato, sin castigo por reportar.
- Cómo se llamará a los servicios médicos de emergencia y cómo encontrarán el sitio.

Nota: El repaso de la capacitación es una norma interna de la plataforma, no un requisito legal: California exige la capacitación sobre enfermedades por el calor antes de que un empleado quede expuesto, pero no fija un intervalo de repaso. CalBinder programa un repaso cada 12 meses como práctica conservadora propia.

8 CCR §3396 · <https://www.dir.ca.gov/title8/3396.html> · verificado 2026-08-05