



Consejo semanal sobre seguridad

Your Safety Is Our Business®

Volumen 3 – Edición 50

11 de diciembre, 2016

Seguridad en Tiempo Frio

Aunque hace frío afuera, todavía se tiene que trabajar y completar el trabajo. Hay varias cosas que se puede hacer para mantenerse caliente y evitar lesiones relacionadas con el frío.

La mayoría de las lesiones relacionadas con el frío son un resultado de la exposición a la humedad, viento fuerte, condiciones mojadas, y ropa inadecuada.

Temperaturas muy frías pueden ser peligrosas para su salud. Vestimento adecuado y algunas prácticas simples pueden prevenir muchos de

los problemas relacionados con el frío.



Congelación

Protección Contra Riesgos:

La mejor manera de lidiar con problemas de frío es evitarlos en primer lugar. El planteamiento más sencillo comió es limitar la exposición al frío, especialmente si hace viento o las condiciones son húmedas.

- Si sabe que va a estar en condiciones de frío, no se bañe, fume, ni bebe alcohol antes de salir.
- Vístase para las condiciones con capas de ropa floja y seca. La mezcla más eficaz es el algodón o lana por debajo, con algo impermeable en la parte superior.
- Séquese o ponga ropa seca inmediatamente si su ropa se moje.
- Asegúrese de cubrir las manos, los pies, la cara, y la cabeza. Una gorra es necesario porque se puede perder hasta un 40 por ciento de su calor corporal si su cabeza no está cubierta.
- Sigue moviéndose cuando está en el frío.
- Tome descansos regulares en una zona templada. Ve donde está caliente en cualquier momento empieza a tener mucho frío o sentir entumecido.
- Beba algo caliente, siempre que no contenga alcohol o cafeína.

¡No Quede en el Frio Desprotegido...Practique Seguridad en Tiempo Frio!

