



# Consejo semanal sobre seguridad

## Trabajo en Temperaturas Bajas

En algunas áreas del país, aun hay tormentas invernales en el pronóstico del tiempo. Hay varias cosas que se puede hacer para mantenerse caliente y evitar accidentes relacionados con el clima frío.

La primera cosa que se quiere hacer es mantener la temperatura corporal a o alrededor lo normal, o 98.6 °F. Se puede lograr esto mediante el uso de capas de ropa adentro además de afuera.

### Índice de Viento Helado:

El Índice de Viento Helado es la temperatura que su cuerpo se siente cuando se combina la temperatura del aire con la velocidad del viento.

Cuando la temperatura real del aire del viento es 40°F y su velocidad es 35 mph, la piel expuesta recibe condiciones equivalentes como si la temperatura del aire estático fuera 11°F.

### Protección contra Riesgos:

La mejor manera de tratar con problemas con el frío es evitarlos en primer lugar. El planteamiento más razonable es limitar la exposición al frío, especialmente si hace viento o es húmido.

- Vístase para condiciones en capas de ropa seca y floja. La mezcla más eficaz es algodón o lana por debajo, con algo impermeable en la parte superior.
- Séquese o cambie de ropa inmediatamente si su ropa se moje.
- Asegúrese cubrir las manos, los pies, la cara, y la cabeza. Un gorro es crítico 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 la zona caliente. Ve a un área cálida en cualquier momento empieza a sentir mucho frío o si se siente entumecido.
- Beba algo caliente, siempre que no contenga alcohol o cafeína.



***¡NO SE ENFRENTA CON EL FRÍO SIN PREPARACIÓN...PRACTIQUE  
SEGURIDAD E INVIERNO ES LA MEJOR SOLUCIÓN!***