



Consejo semanal sobre seguridad

Cómo Prevenir el Estrés por Frío

La exposición prolongada a temperaturas frías y/o heladas durante el trabajo puede causar problemas de salud graves como pie de zanja, congelación, e hipotermia. En casos extremos, la exposición a temperaturas frías puede llevar a la muerte.

Consejos Importantes para Prevenir Estrés por Frío:

Use ropa adecuada para condiciones frías, húmedas, y ventosas;

Tome descansos frecuentes y cortos en refugios cálidos y secos;

Programe el trabajo para la parte más cálida del día;

Evite el agotamiento o la fatiga;

Mantenga ropa extra a mano en caso de que la ropa se moje;

Beba bebidas calientes y dulces y evite las bebidas con cafeína o alcohol;

Coma alimentos calientes y ricos en calorías;

Utilice el sistema de compañerismo - trabaje en pares para que puedan ayudarse reconocer las señales de peligro en el otro; y

Manténgase seco en el frío porque la humedad, incluso por sudoración, puede aumentar la tasa de pérdida de calor del cuerpo.

Vestirse adecuadamente es extremadamente importante para prevenir el estrés por frío. Use al menos tres capas de ropa holgada. Usar capas proporciona un mejor aislamiento.



¡LLEVE CAPAS Y TOME RESPIROS...ASÍ PREVIENE EL ESTRÉS POR FRÍO!