



Trabajo en Ambientes Fríos

La exposición al frío extremo o temperaturas frías por largo tiempo pueden causar problemas a la salud, como pie de trinchera, congelamiento e hipotermia. Las señales de peligro incluyen escalofríos, dificultad para hablar, pérdida de la coordinación, fatiga y confusión.

La historia de Ron

Ron trabaja en construcción en un sitio local durante el invierno. Un día había dejado sus guantes y gorro en casa. A medida que avanzaba el día se puso tan frío que empezó a temblar. Pronto tuvo problemas para sostener sus herramientas y realizar su trabajo.

¿Qué prendas debería haber usado Ron para su trabajo al aire libre?

✂ ¿Qué debe hacer para mantenerse caliente cuando trabaja en clima frío?

Recuerde esto:

- Use ropa diseñada para condiciones frías, húmedas y ventosas. Vestirse con varias capas de ropa adecuada para que pueda adaptarse a las temperaturas cambiantes. Use un gorro, calcetines, zapatos, guantes, y ropa exterior que le mantengan seco.

- Trabaje en parejas para que un trabajador pueda identificar las señales de peligro.
- Tome líquidos calientes y dulces (agua con azúcar, bebidas para deportistas) y evite la cafeína (café, té, gaseosas/sod o chocolate caliente) y el alcohol.
- Tome descansos frecuentes en lugares calientes.
- Obtenga ayuda médica de inmediato si usted u otro trabajador tiene síntomas de hipotermia:
 - Temblor
 - Fatiga
 - Pérdida de coordinación
 - Confusión o desorientación.
- Trabajadores enfrentan un mayor riesgo cuando toman ciertos medicamentos, están en malas condiciones físicas o sufren enfermedades como diabetes, hipertensión o enfermedades cardiovasculares.

¿Cómo podemos estar seguros hoy?

¿Qué haremos hoy en el trabajo para prevenir lesiones por el frío?

1. _____
2. _____

La OSHA no tiene ninguna norma para regular el trabajo en ambientes fríos

Trabajo en Ambientes Fríos



- ✘ Vestirse en varias capas. Use un gorro, guantes y otras prendas para mantenerse caliente y seco.
- ✘ Utilice el sistema de compañeros para identificar las señales de peligro.
- ✘ Tome líquidos calientes y dulces.