

Protéjase del Frío



Usted está en riesgo si trabaja al aire libre o en clima frío



Vestir apropiadamente

Use ropa diseñada para condiciones frías, húmedas o ventosas así como:

- ❄ Ropa en varias capas que sean sueltas
- ❄ Gorros, calcetines, zapatos, y guantes
- ❄ Ropa exterior que le mantengan seco



La exposición al frío extremo puede causar **hipotermia.**

Tome líquidos calientes y tome descansos



- ❄ Tome descansos frecuentes en lugares calientes, si es posible.
- ❄ Tome bastantes líquidos tibios y dulces (agua con azúcar, bebidas deportivas).
- ❄ **EVITE** la cafeína (en café, té, gaseosas/soda, o chocolate caliente) y alcohol.

Conozca las Señales de Peligro

Problemas de salud:



Pie de trinchera
Hipotermia—¡No ignore las señales!



Congelación



Hipotermia



Escalofríos



Dificultad para hablar



Pérdida de coordinación



Fatiga



Confusión

Hipotermia es una emergencia médica

Llame al 911



Obtener ayuda puede hacer la diferencia entre la **vida** y la **muerte.**

Usted está en mayor riesgo cuando toma ciertos medicamentos, está en mala condición física o sufre de enfermedades como la diabetes, hipertensión o una enfermedad cardiovascular.

Trabaje en pares para que un trabajador pueda identificar las señales de peligro.

❄ **Siga estos consejos y manténgase seguro en el frío.** ❄