



Safety Alert

Recomendaciones para trabajar en exteriores o en ambientes fríos



Let's make this work for everyone®

El clima invernal puede exponer a quienes trabajan en exteriores a enfermedades ocupacionales como quemaduras por congelación, hipotermia y estrés por frío, todas las cuales pueden causar lesiones importantes. También es posible que ocurran otras enfermedades, como pie de trinchera y sabañones. Es importante vigilar estas condiciones y tomar las decisiones correctas con base en su severidad. Considere las siguientes recomendaciones para ayudar a mantener la seguridad de los empleados en ambientes fríos:

1. Brinde capacitación sobre el estrés por frío que incluya información sobre el riesgo para los trabajadores, prevención y síntomas. Hay varios módulos de capacitación disponibles en Streamery; póngase en contacto con su Asesor de Prevención de Pérdidas de Strategic Comp si necesita la información de inicio de sesión de su compañía.
2. Conozca los síntomas del estrés por frío: enrojecimiento de la piel, hormigueo, dolor, hinchazón y calambres, adormecimiento y ampollas en las piernas.
3. Elija el equipo de protección personal adecuado. Vístase adecuadamente, use por lo menos tres capas de prendas holgadas, guantes y botas con aislamiento y cúbrase la cabeza. Manténgase seco y lleve ropa adicional, ya que la humedad puede aumentar la pérdida de calor del cuerpo.
 - Vestimenta en capas: use un sistema de tres capas:
 - Capa de base: considere el uso de materiales transpirables, como el polipropileno, para mantener el sudor fuera de contacto con la piel.
 - Capa media: use materiales aislantes, como el forro polar (fleece) o la lana, para conservar el calor corporal.
 - Capa exterior: los materiales impermeables al agua y el viento ayudarán a proteger contra los elementos.
 - Guantes y manoplas aislantes: las manos son particularmente vulnerables al frío. Use guantes y manoplas aislantes y considere el uso de calentadores de manos para un calentamiento adicional.
 - Calcetines térmicos y botas aislantes: use calcetines de lana o sintéticos para mantener los pies calientes y secos. Las botas





Safety Alert

Recomendaciones para trabajar en exteriores o en ambientes fríos



Let's make this work for everyone®

aislantes e impermeables son esenciales para conservar el calor y evitar las quemaduras por congelación.

- Protección para la cabeza y la cara: un buen gorro invernal, un pasamontañas o una bufanda polar pueden proteger la cabeza, las orejas y la cara contra el frío. Estas áreas son propensas a las quemaduras por congelación, por lo que es importante mantenerlas cubiertas.
 - Calzado: las botas impermeables y antideslizantes son cruciales para las superficies con hielo. Busque botas que tengan un buen aislamiento y con forro impermeable para mantener los pies secos y calientes.
 - Calentadores para manos y los dedos de los pies: estos pequeños paquetes portátiles pueden ser un salvavidas en condiciones de frío extremo, ya que brindan calor adicional a las extremidades.
 - Mantenimiento de equipo: asegúrese de que todo el equipo esté en buenas condiciones de operación y esté diseñado para uso en clima frío. Esto incluye verificar que las herramientas puedan utilizarse sin quitarse los guantes o las manoplas.
4. Haga pausas frecuentes en áreas calientes y secas. Beba líquidos calientes.
 5. Vigile el clima y use aplicaciones de clima en el teléfono móvil para verificar las condiciones climáticas y saber si se espera un clima invernal severo. Por lo general, las normas de la OSHA aconsejan detener los trabajos de construcción que no sean de emergencia cuando las temperaturas sean de -30 °F a -34 °F o menos con vientos de más de 10-20 mph.



Tomar medidas preventivas y asegurarse de que el equipo de protección personal sea adecuado y esté disponible para sus equipos de trabajo puede ayudar a prevenir lesiones y enfermedades, como el estrés por frío y las quemaduras por congelación. Para obtener más información sobre seguridad en el sitio de trabajo durante el invierno póngase en contacto con su Asesor de Prevención de Pérdidas de Strategic Comp.