



## Seguridad en el clima invernal

*Qué cubre esta Plática de Herramientas:*

- ✓ Qué hacer y qué no hacer para la seguridad en el clima invernal extremo

*Deberes del moderador de discusiones:*

- ✓ Obtenga ejemplos apropiados de ropa adecuada para proteger del clima invernal (sombrero, guantes y botas aislantes)

*Notas para la discusión:*

- ✓ Analice las consecuencias de lo que se debe hacer y de lo que no se debe hacer

### Qué hacer

- Conozca los riesgos potenciales para la salud de trabajar en condiciones de clima extremo
- Conozca los síntomas del estrés por frío (desorientación, fatiga, entumecimiento, falta de coordinación)
- Manténgase atento a su condición física y a la de sus compañeros de trabajo
- Use ropa adecuada para el clima invernal: por lo menos tres capas de ropa holgada
- Use un sombrero que le cubra las orejas y guantes aislantes para prevenir el estrés por frío
- Mantenga a la mano prendas abrigadoras adicionales
- Beba líquidos calientes endulzados
- Tome con frecuencia descansos breves en un lugar cálido
- Intente trabajar durante la parte más cálida del día
- Tenga en mente que los trabajadores tienden más a padecer estrés por frío cuando toman ciertos medicamentos o cuando su salud física es mala
- Proporcione controles técnicos, por ejemplo, calefactores radiadores)
- Desarrolle un plan para identificar los riesgos y las medidas de seguridad que se utilizarán

### Qué no hacer

- No beba alcohol para mantenerse caliente
- No use ropas apretadas para mantenerse caliente
- No permanezca afuera en el frío extremo durante un tiempo prolongado
- No ignore los síntomas del estrés por frío
- No ignore las sensaciones de desorientación, entumecimiento o pulso lento

*Preguntas para discutir:*

1. ¿Cuáles son las mejores formas de prevenir el estrés por frío?
2. ¿Cuáles son las precauciones de seguridad que se deben tomar en el frío extremo?
3. Describa los diversos síntomas del estrés por frío.



TEXAS CONSTRUCTION ASSOCIATION WORKERS' COMP SAFETY GROUP

# Toolbox Talks

A WEEKLY HANDY GUIDE FOR YOUR SAFETY MEETINGS

**Nota para la reunión:**

Comentarios/inquietudes del empleado: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Otras cuestiones de seguridad que abordar en el trabajo/en las instalaciones: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Registro de capacitación:** Fecha: \_\_\_\_\_ Lugar de trabajo: \_\_\_\_\_  
Capacitador: \_\_\_\_\_ Puesto: \_\_\_\_\_

Nombre del empleado (en letra de molde)	/	(firma)	Nombre del empleado (en letra de molde)	/	(firma)
	/			/	
	/			/	
	/			/	
	/			/	

Se incluye una Prueba para Empleados en la última página. Las respuestas son: 1. (d), 2. (b), 3. (e), 4. (a), 5. (b)



## **Seguridad en el clima invernal**

### **Riesgos del clima extremo:**

Riesgos para la salud, fatiga y agotamiento

### **Reglas inteligentes de seguridad**

- Use varias capas de ropa
- Vista ropas holgadas
- Mantenga a la mano prendas adicionales
- Beba líquidos calientes
- Limite su exposición a las temperaturas extremas
- Tome descansos frecuentes en lugares cálidos
- Manténgase atento a sí mismo y a sus compañeros de trabajo para detectar desorientación, entumecimiento y fatiga
- Utilice prácticas laborales de seguridad y equipo de protección personal adecuados



TEXAS CONSTRUCTION ASSOCIATION WORKERS' COMP SAFETY GROUP

# Toolbox Talks

A WEEKLY HANDY GUIDE FOR YOUR SAFETY MEETINGS

## Prueba para los empleados

Tema:

### Seguridad en el clima invernal

Nombre del empleado: \_\_\_\_\_

Encierre en un círculo la respuesta correcta.

1. La ropa adecuada para las condiciones climáticas extremas en el invierno incluye:
  - a. Un sombrero que le cubra las orejas
  - b. Capas de ropa holgada
  - c. Guantes aislantes
  - d. Todos los anteriores
2. ¿Está bien beber alcohol para mantenerse caliente?
  - a. Sí
  - b. No
3. ¿Cuál de éstos es un síntoma de estrés por frío?
  - a. Desorientación
  - b. Entumecimiento
  - c. Fatiga
  - d. Pérdida de la coordinación
  - e. Todos los anteriores
4. El hacer pausas frecuentes en lugares cálidos le ayudará a protegerse contra los riesgos del frío.
  - a. Verdadero
  - b. Falso
5. Es mejor usar ropa apretada para mantenerse caliente en condiciones extremas de frío.
  - a. Verdadero
  - b. Falso

Registro de capacitación:

Fecha: \_\_\_\_\_ Lugar de trabajo: \_\_\_\_\_

Capacitador: \_\_\_\_\_ Puesto: \_\_\_\_\_

*La información sobre seguridad para las Pláticas de Herramientas (Toolbox Talks) es proporcionada por la aseguradora Texas Mutual Insurance Company.*