



Trabajando con Seguridad en Clima Frío

Trabajan en condiciones de clima frío, especialmente en días con viento muy baja temperaturas de enfriamiento rápido, puede causar situaciones peligrosas para los trabajadores. Empleadores e empleados deben tomar precauciones simples, como:

- ▲ Use varias capas de ropa en ves de una capa gruesa.
- ▲ Cubra sus orejas, póngase guantes, y use un gorro de lana o forro caliente bajo su casco para evitar que su calor corporal escape por la cabeza.
- ▲ Use ropa sintética o de algodón para absorber el sudor.
- ▲ Use calzado caliente con uno o dos pares de calcetines calientes – zapatos puestos muy apretados pueden limitar el flujo de sangre y causar mas daños que beneficios.
- ▲ Use una bufanda o mascara de cara en tiempo frio y tiempo ventoso.
- ▲ Tome descansos cortos frecuentemente en un lugar cálido para rejuvenecer su calor corporal.
- ▲ Evite la fatiga o el agotamiento – necesita energía para mantener sus músculos calientes
- ▲ Beba bebidas calientes, dulces y evite bebidas con cafeína o alcohol.
- ▲ Coma comidas calentadas que son altas en calorías.
- ▲ Los trabajadores tomando medicamentos, en malas condiciones físicas, o que sufren de enfermedades como la diabetes, la presión arterial alta o enfermedades cardiovasculares deben consultar con un medico para consejos adicionales.

Nota De Junta:

Comentarios/Preocupaciones De Empleados: _____

Otros Temas De Seguridad Que Deben Ser Abordados En El Trabajo: _____

Registro De Entrenamiento:

Fecha: _____ Sitio De Trabajo: _____

Entrenador: _____ Titulo: _____

Nombre de Empleado

(escrito)

/ (firma)

Nombre de Empleado

(escrito)

/ (firma)

_____	/	_____	/
_____	/	_____	/
_____	/	_____	/
_____	/	_____	/
_____	/	_____	/
_____	/	_____	/
_____	/	_____	/
_____	/	_____	/
_____	/	_____	/

(Continúe registrando las firmas en otra página)



Trabajando con Seguridad en Clima Frío



NWS Windchill Chart

