

# COMO ESTAR SEGURO CUANDO HACE MUCHO FRÍO

## LOS PILIGROS DEL INVIERNO



Hipotermia y congelación

Resbalar en el hielo

Quemadura del sol

Condiciones respiratorias agravadas

Agravamiento de las enfermedades crónicas (por ejemplo, la diabetes)

## HIPOTERMIA

(temperatura corporal < 95°F/35 ° C)

- Temblores incontrolables
- El habla lenta
- Lapsus de memoria
- Tropezar
- Adormecimiento
- Agotamiento

## CONGELACIÓN

- Perdida de sensibilidad/tacto
- Falta de color en las áreas afectadas
- Áreas normalmente afectadas: orejas, nariz, mejilla, mentón, dedos de la mano/del pie

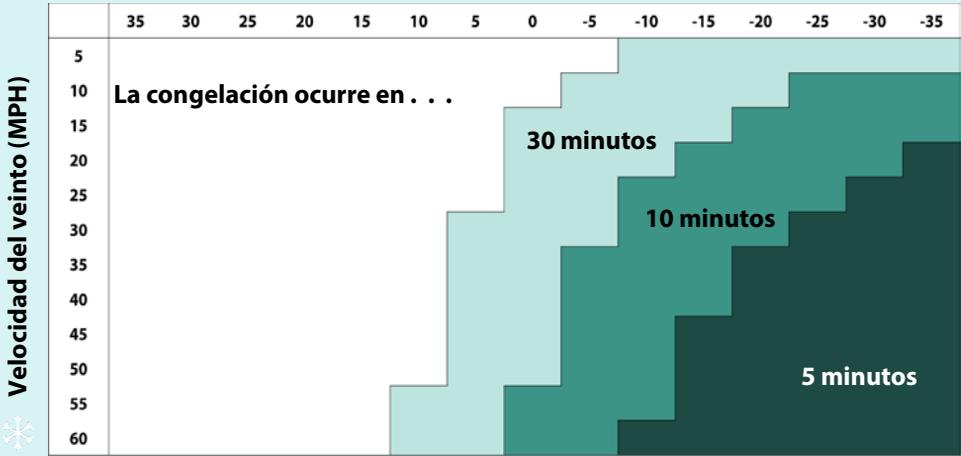
### ***Si se sospecha la hipotermia o la congelación:***

- Busque ayuda medical inmediatamente.
- Escape del frío.
- Proteja la piel de más exposición.
- Quite la ropa fría. Vístase con ropa seca y envuelva el cuerpo con una cobija.
- Empiece a calentarse lentamente, empezando con el abdomen y luego calentado los brazos y las piernas.
- Evite caminar si tiene los pies/dedos congelados, si posible.



# ¿CUÁNTO TIEMPO HASTA ESTAR CONGELADO?

La temperatura °F



## ESTRATEGÍAS DE PREVENCIÓN



- Vístase con capas sueltas.
- Esté seguro que la ropa no quedará atrapada en la maquinaria.
- Use zapatos de tracción para evitar resbalones y caídas.
- Cámbiese y quítese la ropa seca tan pronto como posible.



- Pase menos tiempo afuera.
- Trabaje durante las horas más calientes del día.



- Haga los trabajos del exterior en el interior cuando sea posible.
- Evite los trabajos que causan mucha transpiración.
- No toque metal frío nunca con las manos desnudas.
- Use calentadores para las manos y los pies.



- Aplique el bloqueador solar a la piel expuesta al sol.
- Use el sistema de compañerismo para chequear con un amigo con frecuencia si usted está trabajando solo.

