



SAFETY MONDAY

Las tormentas invernales aumentan el riesgo de accidentes automovilísticos, hipotermia, congelación, envenenamiento por monóxido de carbono y ataques cardíacos por esfuerzo excesivo. Las tormentas invernales, incluidas las tormentas de nieve, pueden traer frío extremo, lluvia congelada, nieve, hielo, y vientos fuertes.

Consejos de seguridad en el clima frío para proteger a sus trabajadores

- Entrene a sus empleados a reconocer las condiciones del clima frío y los peligros posibles.
- Vístase de una manera apropiada para el frío.
- Tome descansos frecuentes en lugares cálidos y secos.

TIPOS DE ESTRESSES DEL FRIO

- La congelación causa pérdida de sentido y color alrededor de la cara, los dedos de las manos, y los pies.

Señales: Entumecimiento, piel blanca o amarillo-grisácea, piel firme o cerosa.

- La hipotermia es una temperatura corporal inusualmente baja. Una temperatura menos de 95 grados es una emergencia.

Señales: Temblores, agotamiento, confusión, movimiento de las manos de una manera descoordinada, pérdida de memoria, dificultad en hablar, o somnolencia.

- Un pie puede ser afectado por trinchera/inmersión debido a una exposición prolongada a condiciones húmedas y frías.

Señales: hormigueo, enrojecimiento, hinchazón, entumecimiento, o ampollas en los pies.

Lleve puesto ropa apropiada para andar afuera: un abrigo o una chaqueta hecha de un tejido apretado-- preferiblemente resistente al viento; capas de ropa ligera y abrigada debajo del abrigo, guantes, gorras, bufandas, y botas impermeables.

Friday and Saturday CHILLY
1-2 layers, long layer, outer layer to keep out wind/rain, warm shoes water proof

Sunday COLD
2-3 layers, warm hat, gloves, boots water proof

Monday and Tuesday EXTREME COLD
3+ layers, warm hat, outer layer to keep out wind, gloves, boots water proof

Warning Signs of Hypothermia
Confusion, Shivering, Difficulty Speaking, Sleepiness, Stiff Muscles

SIGNS & SYMPTOMS OF FROSTBITE

Redness or pain in any skin area may be the first sign of frostbite. Other signs include:

- * A white or grayish-yellow skin area
- * Skin that feels unusually firm or waxy
- * Numbness



Content Provided By:
Bridgett Biggs
Sr. Corporate Safety Manager

Brought to You By:



NWRA's DOT Compliance Specialists

NWRA Endorsed Partner

