



TAKE 5 Five Minute Safety Talks

Vestirse para el frío

"Un enfoque en capas"

La exposición al frío puede provocar hipotermia y congelación. La hipotermia es una emergencia médica que ocurre cuando el cuerpo pierde calor más rápido de lo que puede generarlo. La temperatura corporal normal es de alrededor de 98.6 F (37 C). La hipotermia ocurre cuando la temperatura corporal cae por debajo de 95 F (35 C). Cuando la temperatura corporal baja, el corazón, el sistema nervioso y otros órganos no pueden funcionar normalmente. La congelación es una lesión causada por la congelación de la piel y el tejido subyacente.

Vestirse adecuadamente puede prevenir la hipotermia y la congelación. Vestirse en capas es esencial. Es importante usar suficientes capas para mantenerse caliente, pero no sobrecalentarse ni sudar excesivamente. El algodón es probablemente la peor tela para usar para el calor. Una vez que se moja por la lluvia, la nieve o la transpiración, extrae calor del cuerpo. Esto es especialmente cierto en el caso de los calcetines de algodón, las camisetas y la ropa interior. Cuando trabaje en frío, aplique el siguiente sistema de ropa de cuatro capas:

- 1) **La capa base:** esta es la capa al lado de la piel. Elimina la humedad de la piel y la transfiere a la segunda capa. La capa base debe estar hecha de materiales sintéticos, como ropa interior, camiseta y calcetines largos de polipropileno. ¡Evita el algodón!
- 2) **La capa aislante ligera:** esta capa involucra ropa como vellón ligero o suéteres de lana delgada.
- 3) **La capa aislante pesada:** esta capa requiere un forro polar más pesado o un suéter de lana para atrapar el calor.
- 4) **La capa exterior:** esta capa protege el cuerpo de las condiciones climáticas como el viento, la lluvia, la aguanieve y la nieve húmeda.

¡No olvides tu cabeza, manos y pies!

- ✓ El 30-50% del porcentaje de calor corporal se pierde a través de la cabeza. Siempre use un sombrero aislante. Para mayor protección, use una máscara de esquí o polaina para proteger la cara.
- ✓ Use guantes aislados resistentes al agua. Se puede usar un guante interior delgado para una máxima protección.
- ✓ Se recomienda un sistema de calcetines de dos capas. Un calcetín delgado de polipropileno usado debajo de un calcetín de lana permite que la humedad se absorba de los pies. La lana te mantendrá caliente incluso cuando esté mojada.
- ✓ Las botas aislantes resistentes a la intemperie son las mejores. Las botas deben ser lo suficientemente grandes como para acomodar un sistema de calcetines de dos capas y permitir un poco de margen de maniobra. Las botas ajustadas restringen la circulación.



Recuerde, la seguridad no tiene que ser difícil, los pasos simples, como usar un sistema de ropa de cuatro capas, pueden prevenir la hipotermia y la congelación. Para obtener más información sobre nuestra capacitación en seguridad en línea, consulte www.safetymadesimple.com.

*To learn more about our online training, contact us
at 844-8SAFETY or info@safetymadesimple.com.*

Fecha de presentación: _____

Nombre del presentador: _____

Reconocimiento:

_____ Firma del empleado	_____ Firma del empleado	_____ Firma del empleado
_____ Firma del empleado	_____ Firma del empleado	_____ Firma del empleado
_____ Firma del empleado	_____ Firma del empleado	_____ Firma del empleado
_____ Firma del empleado	_____ Firma del empleado	_____ Firma del empleado

Notas de la discusión en grupo / comentarios:

To learn more about our online training, contact us
at 844-8SAFETY or info@safetymadesimple.com.