ENTRENAMIENTO SEGURO CON CAJA de HERRAMIENTAS

Compañia_____ Lugar_____ Fecha_____

Vol 29 - No 46 TRABAJANDO EN EL FRÍO

Después de trabajar en el calor del verano, usted puede pensar que el frío del invierno va a ser un alivio. Sin embargo, mas problemas surgen debido a trabajar en los elementos durante el invierno en vez del verano. Los humanos no están tan bien equipados para la perdida del calor como lo están para el aumento del calor. Cada año muchos trabajadores acumlan horas de perdida de trabajo debido a lesiones relacionadas con el frio.

¿Que lo pone a usted en riesgo? El simplemente ser hombre es un factor de riesgo sorprendente. Los hombres son más susceptibles a estrés relacionado con el frío que lo son las mujeres. El estar resfriado o tener ciertas enfermedades también lo pone en riesgo. Personas con diabetes, o problemas vasculares del corazón o problemas de tiroides deberían poner cuidadosa atención a su salud mientras trabajan en lo frío. En temperaturas frías, como el 60% de su combustible del cuerpo es usado para calentar su cuerpo. El quedarse fuero en temperaturas frías por periodos largos pueden dejarlo cansado y frio - dos ingredientes peligrosos para lesiones y enfermedades relacionada con el frío. Prevención es la mejor medicina.

Muchos trabajadores pasan por alto el vestirse apropiadamente. El vestirse con capas de ropa es una de las mejores maneras de prevenir que se meta el frío. OSHA recomienda que usted comience una capa adentro de algodón que respira, un capa de en medio de plumón (down) o lana para absorber el sudor, y una capa de afuera para parar el viento. Debido a que su cabeza y cuello pierden el calor mas rápidamente que cualquier otra parte de su cuerpo, use una prenda tipo "turtle neck" y ponganse una bufanda sobre sus orejas y nariz. Sus mejillas, orejas y nariz son mas susceptibles a congelación así que manténgalas cubiertas. Siempre use guantes. Manos y dedos fríos hacen que sea difícil coger apropiadamente la herramienae que podría resultar en lesiones.

Manténgase caliente y seco y evite la melancolía (blues) del tiempo de frío. Tendrá un mejor invierno.

Publicación de ESC Safety Consultants, Inc. - P. O. Box 691447 - San Antonio, Texas 78269 - 1-800-327-1516
Visite nuestro sitio del website en www.escsafety.com para una lista completa de todos nuestros servicios de seguridad
© 2022 - Todos los derechos están reservados. Esta publicación no se puede reproducir de ninguna manera, sin el permiso escrito de ESC Safety Consultants.

ESC SAFETY CONSULTANTS ENTRENAMIENTO SEGURO CON CAJA de HERRAMIENTAS

Compañia_____ **Lugar**_____ **Fecha**_____

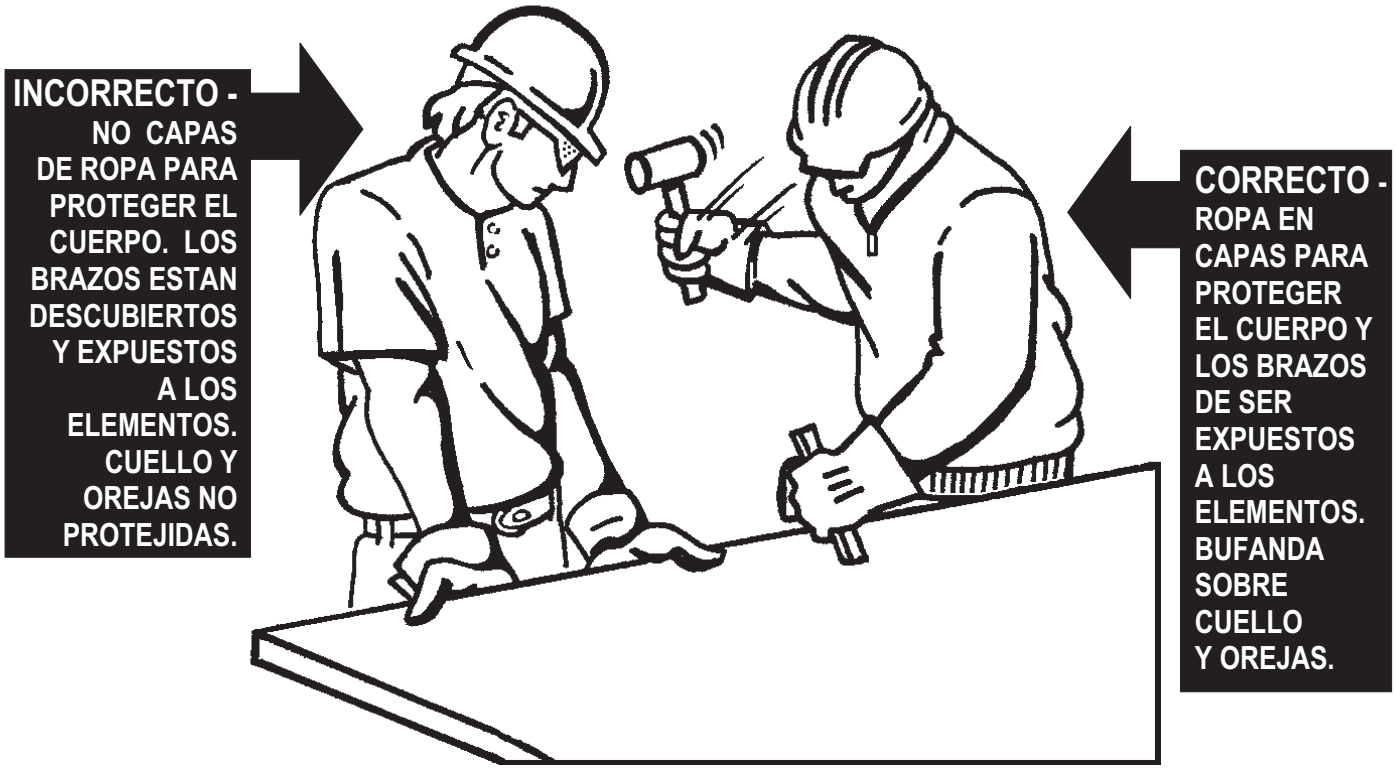
Vol 29 - No 46 TRABAJANDO EN EL FRÍO

Después de trabajar en el calor del verano, usted puede pensar que el frío del invierno va a ser un alivio. Sin embargo, mas problemas surgen debido a trabajar en los elementos durante el invierno en vez del verano. Los humanos no están tan bien equipados para la perdida del calor como lo están para el aumento del calor. Cada año muchos trabajadores acumlan horas de perdida de trabajo debido a lesiones relacionadas con el frio.

¿Que lo pone a usted en riesgo? El simplemente ser hombre es un factor de riesgo sorprendente. Los hombres son más susceptibles a estrés relacionado con el frío que lo son las mujeres. El estar resfriado o tener ciertas enfermedades también lo pone en riesgo. Personas con diabetes, o problemas vasculares del corazón o problemas de tiroides deberían poner cuidadosa atención a su salud mientras trabajan en lo frío. En temperaturas frías, como el 60% de su combustible del cuerpo es usado para calentar su cuerpo. El quedarse fuero en temperaturas frías por periodos largos pueden dejarlo cansado y frio - dos ingredientes peligrosos para lesiones y enfermedades relacionada con el frío. Prevención es la mejor medicina.

Muchos trabajadores pasan por alto el vestirse apropiadamente. El vestirse con capas de ropa es una de las mejores maneras de prevenir que se meta el frío. OSHA recomienda que usted comience una capa adentro de algodón que respira, un capa de en medio de plumón (down) o lana para absorber el sudor, y una capa de afuera para parar el viento. Debido a que su cabeza y cuello pierden el calor mas rápidamente que cualquier otra parte de su cuerpo, use una prenda tipo "turtle neck" y ponganse una bufanda sobre sus orejas y nariz. Sus mejillas, orejas y nariz son mas susceptibles a congelación así que manténgalas cubiertas. Siempre use guantes. Manos y dedos fríos hacen que sea difícil coger apropiadamente la herramienae que podría resultar en lesiones.

Manténgase caliente y seco y evite la melancolía (blues) del tiempo de frío. Tendrá un mejor invierno.



Publicación de **ESC Safety Consultants, Inc. - P. O. Box 691447 - San Antonio, Texas 78269 - 1-800-327-1516**
Visite nuestro sitio del website en www.escsafety.com para una lista completa de todos nuestros servicios de seguridad
© 2022 - Todos los derechos están reservados. Esta publicación no se puede reproducir de ninguna manera, sin el permiso escrito de ESC Safety Consultants.