

## SEGURIDAD EN TIEMPO DE FRIO

Cuando el tiempo llega a ser "espantoso" durante meses de invierno, trabajadores de construcción deben ser valientes a las condiciones del aire libre que encaran el peligro profesional de la exposición al resfriado. Usted necesita estar especialmente atento del tiempo, sus efectos en el cuerpo, y en las técnicas apropiadas de la prevención.

### Condiciones del medio ambiente

Las siguientes cuatro condiciones del medio ambiente son las causas del énfasis relacionado con el resfriado:

- Las bajas temperaturas
- Vientos altos/frios
- Humedad
- Agua helada

Cuándo su cuerpo es incapaz de calentarse, serias heridas y enfermedades pueden ocurrir debido al frio, daño permanente del tejido y hasta la muerte pueden dar como resultado. Hipotermia puede ocurrir cuándo temperaturas de tierra están por encima del punto de congelación o las temperaturas del agua están abajo de 98.6 grados F. Enfermedades de la gripa pueden vencer lentamente a una persona que ha sido enfriada por temperaturas bajas, vientos vigorosos o humedad en la ropa.

### Factores de riesgo

Los factores de riesgo mayores en el énfasis relacionado con el resfriado incluyen lo siguiente:

- Llevando la ropa inadecuada o mojada aumenta los efectos del resfriado en el cuerpo
- Tomar ciertas drogas o medicamentos tal como alcohol, nicotina, cafeína, y medicamentos; ellos inhiben la respuesta del cuerpo al resfriado y dañan el juicio
- Tener un resfriado o cierta enfermedad tal como diabetes, como el corazón, vascular, y problemas de la tiroides, pueden hacer a una persona más susceptible a los elementos del invierno.
- Estando agotado o inmovilizado, especialmente debido a una herida o atrapamiento, puede acelerar los efectos del tiempo frío.

## **Prevención de desórdenes relacionados con el resfriado**

Llevando la ropa correcta puede ayudar a luchar los elementos. Usted debe llevar por lo menos tres capas de ropa tal como lo siguiente:

- Una capa exterior rompe viento que permita alguna ventilación
- Una capa mediana de lana o tela sintética para absorber el sudor y retener aislamiento en un ambiente húmedo
- Interiores sintéticos o de algodón con tejidos para permitir la ventilación apropiada

Además, usted debe hacer lo siguiente:

- Ponga especial atención a sus pies, a las manos, a la cara, y a la cabeza. Debido que hasta 40 por ciento del calor del cuerpo puede ser perdido cuando la cabeza se expone
- Lleva calzado aislado para protegerte contra el resfriado y la humedad
- Mantén un cambio de ropa disponible en caso de que las prendas de trabajo lleguen a ser mojadas