



Agricultural Tailgate Safety Training

Agricultural Safety Program

Módulo de entrenamiento: Exposición al clima frío

Objetivo: Reconocer los síntomas y saber las consecuencias de la exposición al clima frío, así como saber que precauciones tomar para prevenir la sobre exposición.

Nota para el instructor: Hay veces que se requiere realizar trabajo a la intemperie durante los meses fríos del año. Hable con sus empleados acerca de los peligros de la sobre exposición al clima frío y como prevenir las enfermedades que puede causar.

Información básica

La exposición al clima frío puede causar enfermedades serias, por esto, es importante estar alerta del clima y saber como protegerse contra éste. Exposición al clima frío puede ocurrir inclusive cuando el tiempo no está helado. El viento y la humedad remueven el calor del cuerpo lo cual eventualmente puede causar hipotermia. El frío afecta principalmente las extremidades del cuerpo. Las manos y los pies están más alejados del centro del cuerpo y tienen menos flujo de sangre. Sin embargo, el ser humano puede adaptarse mejor a temperaturas bajas que a temperaturas altas simplemente al cubrirse con más ropa.

Prevención de la exposición al clima frío:

- Usar varias capas de ropa holgada. Las capas proporcionan mejor aislamiento. Éstas también se pueden remover si se acalora.
- La ropa apretada reduce la circulación de la sangre. La sangre necesita circular por las extremidades.
- Cuando escoja ropa, esté conciente de que ropa apretada puede impedir ciertos movimientos resultando en una situación potencialmente peligrosa.
- Las botas deben ser impermeables e insuladas.
- Usando un sombrero ayuda a mantener la temperatura corporal normal. Éste ayuda a reducir la cantidad de calor corporal que se escapa por la cabeza.
- Asegúrese de proteger los oídos, la cara, las manos y los pies en tiempo extremadamente frío.
- Vaya a lugares cálidos periódicamente. Evite pasar mucho tiempo afuera en días extremadamente fríos.
- Estar preparado para el clima frío empacando calcetines extras, guantes, sombreros, chamarras, cobijas, un cambio de ropa y un termo con líquido caliente.
- Incluir un termómetro y compresas calientes en su botiquín de primeros auxilios.
- Evite tocar superficies metálicas con la piel descubierta cuando esté trabajando.