

Precauciones con el frío

Prevenga las lesiones relacionadas al frío



El trabajo al aire libre en época de frío puede causar lesiones graves. El frío puede causar la hipotermia y la quemadura por frío.
¡Protéjase!

Use gorro, guantes y calcetines gruesos con botas



Use varias capas de ropa abrigada para mantener el calor de su cuerpo

Cómo evitar la hipotermia y la quemadura por frío:

- Cámbiese de ropa mojada lo antes posible
- Tome cortos descansos en un área con calefacción
- Siga moviéndose si trabaja al aire libre por mucho tiempo
- Deje de trabajar y busque refugio si se desorienta o si siente una sensación de hormigueo o se le adormezca la piel



800-343-7527

Pagado en parte por el Departamento de trabajo de Nueva York,
Programa de Reducción de Riesgo