SAFETY POSTER

Cold stress

1. **Know the signs of hypothermia**
   Hypothermia means your body temperature has dropped too low.
2. **Watch for frostbite and trench foot**
   Frostbite is frozen skin and tissue, most often on fingers, toes, ears, nose and cheeks.
3. **Dress in layers and stay dry**
   Wear loose layers: a base layer that pulls sweat off your skin, a warm middle layer and an outer shell that blocks wind and water.
4. **Take warm-up breaks and refuel**
   Check the forecast and wind chill before the shift, and plan breaks in a warm, dry spot.
5. **Heat warm-up areas safely** 29 CFR 1926.154(a)(1)
   Fuel-burning heaters give off carbon monoxide, a gas you cannot see or smell.

DO

Stay dry, take your warm-up breaks and watch your buddy, because cold stress is much easier to stop early than to treat late.

DON'T

Do not rub the area; get to a warm place and get medical help.

CARTEL DE SEGURIDAD

Estrés por frío

1. **Conozcan las señales de la hipotermia**
   Hipotermia quiere decir que la temperatura del cuerpo bajó demasiado.
2. **Cuidado con la congelación y el pie de trinchera**
3. **Vístanse en capas y manténganse secos**
4. **Tomen descansos para calentarse y coman algo**
   Antes del turno, revisen el pronóstico del tiempo y la sensación térmica, y planeen los descansos en un lugar caliente y seco.
5. **Usen los calentadores con cuidado**
   29 CFR 1926.154(a)(1)
   Los calentadores que queman combustible sueltan monóxido de carbono, un gas que no se ve ni se huele.

HAGAN ESTO

Manténganse secos, tomen sus descansos para calentarse y cuiden a su compañero, porque el estrés por frío es mucho más fácil de parar a tiempo que de tratar cuando ya es tarde.

NO HAGAN ESTO

No froten la parte afectada.

Free to use and share under CC BY-NC-SA 4.0. Credit: ToolboxKits, toolboxkits.com/topics/cold-stress/
ToolboxKits is not affiliated with OSHA or the U.S. Department of Labor. Not legal advice.
ToolboxKits no está afiliado con OSHA ni con el Departamento de Trabajo de EE. UU. No es asesoría legal. toolboxkits.com/es/temas/estres-por-frio/