

November 29, 2020 | Attachment #47

# Cold Weather Injury Prevention

*Cold weather is starting to set in; workers must take the necessary precautions to prevent and treat cold-related injuries. Prolonged exposure to freezing or cold temperatures may cause serious injuries such as trench foot, frostbite and hypothermia. In extreme cases, including cold water immersion, exposure can lead to death. It is important for all employees to understand the warning signs of cold-related injuries and how to prevent them. **Cold-related injuries are almost always preventable if the appropriate precautions are taken.***

Hypothermia can occur when the air temperature is above freezing. Especially if brisk winds are present and/or clothing has become damp from work or adverse weather.

## Hypothermia Symptoms

- Numbness, stiffness, drowsiness, poor coordination
- Slow or irregular breathing and heart rate
- Slurred speech
- Cool skin, puffiness in the face
- Shivering with teeth chattering
- Victim feels cold and has pain in extremities
- May lead to confusion, disorientation, memory loss
- If not treated immediately, can cause death



## Steps to Prevention

Keep Healthy	Dress Properly	Get Out of The Cold
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Use moisturizing lotions and lip balm.</li> <li>• Stay in peak physical shape.</li> <li>• Stay active to produce more heat.</li> <li>• Eat warm, high-calorie foods such as hot pasta and soups.</li> <li>• Drink warm, sweet beverages (i.e. hot chocolate or sports drinks); the sugar helps the body generate additional heat.</li> <li>• Avoid dehydration. Drink plenty of water.</li> <li>• Avoid alcohol, caffeine and tobacco.</li> <li>• Keep extremities dry.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dress properly to keep you warm and dry. Wet clothes increase heat loss. The best clothing has good ventilation so that moisture can escape.</li> <li>• Dress in layers.</li> <li>• Wear a liner in your hardhat.</li> <li>• Keep clothes dry.</li> <li>• Wear water resistant boots.</li> <li>• Wear synthetic fabrics such as polypropylene next to the skin.</li> <li>• Wear outer windproof layer.</li> <li>• Avoid tight-fitting footwear.</li> <li>• Wear mittens with liners if possible.</li> <li>• Change socks frequently.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Allow rest and warm-up breaks.</li> <li>• Use warming devices, if available.</li> <li>• Try to schedule work for the warmest part of the day.</li> <li>• Work in pairs (buddy system) to help workers recognize danger signs.</li> <li>• Work in a shelter, when possible.</li> <li>• Work with your back to the wind.</li> </ul>

**Foremen:** Don't forget to discuss and document (on Tailgate Meeting Reports) jobsite specific items at your tailgate meetings.  
**All apprentices must be held back for additional 5 minute training.**

# Prevención de complicaciones relacionadas con el frío

La época de frío está comenzando y los trabajadores deben tomar las precauciones necesarias para prevenir y tratar las complicaciones relacionadas. La exposición prolongada a temperaturas frías o de congelamiento puede provocar complicaciones graves como congelación húmeda de pies, congelación e hipotermia. En casos extremos, como la inmersión en agua fría, la exposición puede provocar la muerte. Es importante que todos los empleados conozcan los signos de las complicaciones relacionadas con el clima frío y cómo prevenirlas. Las complicaciones relacionadas con el frío pueden prevenirse en casi todos los casos si se toman las precauciones correspondientes.

La hipotermia se puede producir si la temperatura del aire es mayor que la de congelamiento. En especial, si hay vientos fuertes y/o si el trabajo o el mal clima humedecen la ropa.

## Síntomas de la hipotermia

- Adormecimiento, rigidez, somnolencia, falta de coordinación
- Respiración y ritmo cardíaco lentos o irregulares
- Dificultad en el habla
- Piel fría, cara hinchada
- Temblor con castañeteo de dientes
- La víctima siente frío y padece dolor en las extremidades
- Puede provocar confusión, desorientación, pérdida de la memoria
- Si no se trata de inmediato, puede provocar la muerte



## Medidas de prevención

Mantente saludable	Vístete de forma adecuada	No permanezcas en el frío
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Usa lociones humectantes y bálsamo para labios</li> <li>• Mantente en excelente estado físico</li> <li>• Mantente activo para generar más calor</li> <li>• Come alimentos calientes de alto contenido calórico, como pastas y sopas</li> <li>• Toma bebidas calientes y dulces (es decir, chocolate caliente o bebidas deportivas); el azúcar permite que el cuerpo genere más calor</li> <li>• Evita la deshidratación. Bebe mucha agua</li> <li>• Evita el consumo de alcohol, cafeína y tabaco</li> <li>• Mantén tus extremidades secas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vístete en forma adecuada para mantenerte cálido y seco. La ropa húmeda aumenta la pérdida de calor. La mejor ropa es la que cuenta con una buena ventilación para que se libere la humedad.</li> <li>• Vístete en capas</li> <li>• Coloca un revestimiento en el casco</li> <li>• Mantén la ropa seca</li> <li>• Usa botas impermeables</li> <li>• Usa telas sintéticas, como el polipropileno, sobre la piel</li> <li>• La capa externa de ropa debe ser a prueba de viento</li> <li>• Evita el uso de calzado ajustado</li> <li>• Usa mitones con revestimiento, si es posible</li> <li>• Cámbiate los calcetines con frecuencia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Toma un descanso y haz pausas para entrar en calor</li> <li>• Usa aparatos de calefacción, si hubiere</li> <li>• Programa el trabajo para el momento más cálido del día</li> <li>• Organiza el trabajo en parejas (con un compañero) para que los trabajadores puedan reconocer las advertencias de peligro</li> <li>• Trabaja en un lugar techado, si fuera posible</li> <li>• Trabaja de espaldas al viento</li> </ul>

**Capataces:** No olviden discutir y documentar (en los informes de las reuniones del portón trasero) en su sitio de trabajo artículos específicos en su reuniones del portón.

**Todos los aprendices deben permanecer cinco minutos adicionales para capacitación.**