

LLEGA EL INVIERNO, LLEGA EL FRÍO PROTÉGETE

RECOMENDACIONES CONTRA LOS EFECTOS DE LA EXPOSICIÓN LABORAL AL FRÍO

SI ERES EMPRESARIO



Planifique los trabajos teniendo en cuenta las previsiones meteorológicas.



Reduzca el número de horas de trabajo a baja temperatura alternando con otras actividades que no impliquen exposición al frío.



Permita que los trabajadores adapten su propio ritmo de trabajo y/o establezcan pausas con mayor frecuencia y duración en las horas de más frío.



Favorezca el trabajo en equipo evitando los trabajos en solitario y facilite sistemas de comunicación y control de los trabajadores expuestos.



Habilite áreas de descanso cubiertas, protegidas del frío y dotadas de bebidas templadas sin cafeína y no alcohólicas.



Informe de los riesgos derivados de la exposición al frío y como prevenirlos. Forme a los trabajadores en reconocimiento de síntomas y primeros auxilios.



Proporcione ropa de trabajo adecuada a las bajas temperaturas que facilite la evaporación del sudor y compatible con el resto de EPI's utilizados.



Garantice una vigilancia de la salud específica para detectar cualquier patología que pueda agravar la sintomatología por exposición al frío.

SI ERES TRABAJADOR



Utilice gorros o cascos de doble aislamiento para evitar la pérdida del calor corporal por la cabeza.



Adopte un ritmo de trabajo adecuado manteniéndose activo y en movimiento sin llegar a niveles de sudación excesiva.



Haga pausas y descanse en lugares cubiertos protegidos del frío. Aproveche para tomar alguna bebida caliente.



Haga comidas equilibradas y adecuadas a las necesidades energéticas del trabajo con frío y evite la ingesta de bebidas alcohólicas y con cafeína.



Protégase la piel y los labios con cremas protectoras y bálsamos labiales.



Infórmese de las condiciones meteorológicas diariamente.



Informe de cualquier circunstancia que pueda suponer un riesgo (EPI's inexistentes, inadecuados o deteriorados, falta de áreas de descanso...).