

# 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 prevenirllos. 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 perdida 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.
-  Protéjase 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...).