

Safety SOLUTIONS Checklist for Safe Practices

Working Safely in Cold Winter Weather

Outdoor workers are at high risk of cold weather-related injuries at this time of the year. Have your crew leaders use this English-Spanish checklist to train workers about dressing properly and working safely in the cold. Also see our Checklist for Safe Practices on Recognizing Cold Weather-related Injuries in the November 2004 issue of Safety SOLUTIONS.

Snowplow crew members and others who work outdoors at this time of year are at risk of cold weather-related injuries. These include frostbite and hypothermia. Hypothermia is a life-threatening injury that occurs when your body loses heat faster than it can produce it.

Dressing properly for cold weather and taking other precautions will help protect you.

Follow these tips:

- Wear several layers of clothing to protect your body. You can remove the outer layer if the weather warms up.
- First, put on long underwear (both a top and a bottom). Its main purpose is to draw sweat away from your skin to prevent chilling.
- Next, put on warm clothing that will help insulate you from the cold.

- Good choices for tops are a wool or fleece shirt or sweater worn under a hooded parka. An insulated vest will also help keep you warm. Pants that will keep you warm include those made of wool or thick polyester pile.
- Avoid cotton tops and jeans because they don't repel moisture.
- Finally, put on windshell pants and a lightweight outer jacket that is waterproof and cuts the wind.
- It's important to protect *all* of your bare skin. Wear warm gloves; waterproof, insulated boots; socks; a warm hat that covers your ears; and a ski mask to cover your face.
- A good pair of goggles will also help protect your eyes.
- Drink plenty of water when working in the cold. But avoid drinks that can dehydrate you. These include coffee, tea, soft drinks with caffeine, and alcohol.
- Keep your skin dry.
- Tell your supervisor if you are on any medication. Some medications can interfere with your body's ability to retain heat.
- Take adequate breaks from the cold.

*Barbara Mulhern, Safety Specialist
Phone: (608) 848-3758; e-mail:
barbmulhern@landcarenetwork.org*

PROFESSIONAL LANDCARE NETWORK
(800) 395-2522 Fax: (703) 736-9668
Web site: landcarenetwork.org
Copyright January 2007

SOLUCIONES DE SEGURIDAD

Lista de control para el desempeño seguro de sus actividades

TRABAJE DE MANERA SEGURA EN EL FRÍO INVERNAL

Los trabajadores al aire libre corren un alto riesgo de sufrir lesiones relacionadas con el frío en esta época del año. Haga que sus líderes de cuadrilla utilicen la presente lista de control en inglés y español para entrenar a los trabajadores en cuanto a la forma apropiada de vestirse y trabajar de manera segura en el frío. También lea nuestra Lista de control para el desempeño seguro de sus actividades – Reconozca las lesiones relacionadas con el clima frío en la edición de noviembre de 2004 SOLUCIONES DE SEGURIDAD.

Los miembros de cuadrilla de remoción de nieve y otros trabajadores al aire libre durante esta época del año, corren el riesgo de sufrir lesiones relacionadas con el frío, entre las que se incluye a la hipotermia y el congelamiento. La hipotermia es una lesión que puede ocasionar la muerte y ocurre cuando el cuerpo pierde el calor corporal más rápido de lo que lo puede producir.

Vestirse adecuadamente para el frío y tomar otras precauciones le ayudarán a protegerse.

Siga estos consejos:

- Use varias capas de ropa para proteger su cuerpo. Puede quitarse las capas de encima si aumenta la temperatura.
- En primer lugar, use ropa interior larga (tanto en la parte superior como en la parte inferior de su cuerpo). El propósito principal es absorber el sudor corporal y evitar que se le enfríe la piel.
- Seguidamente, póngase ropa que le abrigue y le ayude a aislar su cuerpo del frío.

- La mejor selección para la parte superior del cuerpo es la camisa de lana o de tela de paño gruesa y suave o un *sweater* puesto debajo de una chamarra/saco con capucha/gorro. Un chaleco aislante también le ayudará a mantenerse abrigado. Los pantalones que lo mantendrán abrigado incluye a los hechos de lana o de tejido grueso de poliéster.
- Evite las prendas de vestir de algodón para la parte superior del cuerpo y los ‘*jeans*’ porque no repelen la humedad.
- Por ultimo, póngase pantalones protectores para el invierno y una chamarra liviana corta viento que sea impermeable.
- Es importante proteger *todas* las partes descubiertas de su piel. Use guantes gruesos que abriguen; botas aislantes e impermeables; medias; un sombrero que le abrigue y le cubra las orejas, además de una máscara de esquiar que le proteja el rostro.
- Un buen par de gafas también le protegerán los ojos.
- Tome suficiente agua cuando trabaje expuesto al frío. Sin embargo, evite bebidas que lo deshidraten tales como el café, el té, gaseosas con cafeína y el alcohol.
- Mantenga su piel seca.
- Infórmele a su supervisor si está tomando algún medicamento. Algunas medicinas pueden interferir con la capacidad de su cuerpo de retener el calor corporal.
- Tome los debidos recesos en épocas de frío.

PROFESSIONAL LANDCARE NETWORK

Derechos de Autor – Enero 2007