

# Montana Ag Safety Program



## Seguridad en la Temporada de Invierno: Frío

- ¡Vístase según el clima! Las capas son ideales. Considere lo siguiente:
    - Un sombrero (una gorra tipo media o ‘Gorra escocesa’), una bufanda (o máscara, polaina, terciopelo, etc.) con capacidad de cubrir el cuello, la cara y la boca, mitón o guantes, abrigo insolado resistente al agua, botas insoladas resistentes al agua y varias capas de ropa ajustadas. ¡La ropa más floja ayudará a retener calor adicional, pero presenta significativamente más riesgos a enredos! Una capa de base “térmica” es una gran adición a cualquier vestuario. Overoles, pecheras o pantalones insolados
  - El temblar es una señal de que su cuerpo está perdiendo calor críticamente. Si los escalofríos persisten, regrese adentro y caliéntese.
  - **Reconozca las señales de hipotermia:**
    - Escalofríos, agotamiento, confusión, manos torpes, pérdida de memoria, dificultad para hablar, cansancio, muy poca energía.
    - La hipotermia puede ser mortal si no recibe tratamiento rápidamente. Si nota señales de hipotermia, tome la temperatura de la persona. Cualquier temperatura menos de 95° es una emergencia médica. Realice las siguientes acciones:
      - Lleve a la persona a una habitación o refugio más caliente.
      - Quite cualquier ropa mojada.
      - Concéntrese primero en el centro del cuerpo (pecho, cuello, cabeza e ingle). Use una cobija eléctrica o contacto de piel con piel debajo de cobijas secas.
      - Las bebidas calientes pueden ayudar mucho. Anímelos que beban lentamente. NUNCA intente darle líquidos a una persona que está inconsciente.
      - Mantenga a la persona seca y envuélta en una cobija caliente, incluyendo la cabeza y el cuello.
      - Busque atención médica lo antes posible.
      - Si han perdido el conocimiento y no parece tener pulso ni respirar, comience RCP y continúe hasta que la persona responda o llegue ayuda.
  - Evite beber bebidas con cafeína, alcohólicas o demasiado azucaradas mientras trabaja en el frío.
  - Use extrema precaución para evitar el sobreesfuerzo. El clima frío y las capas adicionales aumentan la tensión natural que siente su cuerpo y corazón. ¡Trabaje despacio y no se exceda!
  - Prepárese para eventos significativos del clima antes que ocurran. Seguramente habrá cosas que saldrán mal, la preparación adecuada puede ayudar a reducir la cantidad de tiempo necesario afuera durante el peor clima.
  - Quite las acumulaciones de nieve cuando y donde sea posible. Use un producto anticongelante o arena para mejorar la tracción.
- **Reconociendo las señales de congelación.** La congelación ocurre con mayor frecuencia en la nariz, orejas, mejilla, barbilla y los dedos de las manos o de los pies. Puede ocurrir rápidamente y causar daños permanentes.
    - Enrojecimiento o dolor en cualquier área de la piel.
    - Piel que se siente inusualmente firme o “cerosa”
    - Piel blanca o gris con amarillo.
    - Entumido
  - La congelación puede ser difícil de notar en su propio cuerpo. Si nota algunas de las señales de congelación:
    - Vaya a una habitación o refugio más caliente.
    - Evite caminar sobre los pies o los dedos de los pies congelados o de frotar el área afectada, ya que esto aumenta el riesgo a daños graves.
    - Sumerja el área afectada en agua tibia (NO CALIENTE). El agua debe sentirse agradable al tacto de las zonas no afectadas.
    - Las áreas afectadas pueden calentarse usando calor corporal. Evite usar almohadillas térmicas, lámparas, estufas, fuego, radiadores, etc. ya que las áreas entumecidas pueden quemarse fácilmente.
    - Busque atención médica.
    - Quite las prendas adicionales cuando sienta que se está calentando demasiado. El sudor aumenta la pérdida de calor.

**En Algunos casos, trabajar en temperaturas extremadamente frías es inevitable.  
¡RECUERDE que el ganado es reemplazable, usted no!**

Estas reglas de seguridad fueron escritas y entregadas a usted para su seguridad. Su firma abajo indica que ha leído y entendió estas reglas y, además, que acepta la responsabilidad de siempre usar un buen criterio para hacer la seguridad en el trabajo su principal prioridad.

Firma: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

