



SAFETY TIP OF THE WEEK

FOR THE CONSTRUCTION INDUSTRY



Company _____ Date _____

To encourage all of us to promote safety on a continuing basis, the Builders Exchange publishes a safety tip in each issue of the weekly Bulletin. The superintendent/foreman of each job should use this safety tip in a short safety meeting Monday morning. We suggest that this 5-to-10 minute meeting be just before lunch or perhaps right after the morning break. You can then emphasize the SAFETY TIP OF THE WEEK all week long.

MANTENERSE CALIENTE EN EL SITIO DE CONSTRUCCIÓN

Week Ending 12/07/18

El invierno está a la vuelta de la esquina y todos sabemos que los trabajos de construcción no se ponen en hielo cuando el mercurio comienza a caer. Trabajar en el frío puede ser peligroso si no toma las precauciones necesarias para mantener su cuerpo caliente y seco en el sitio de construcción.

Conozca los signos. El estrés por frío ocurre cuando el cuerpo no puede calentarse y puede producir hipotermia y congelación. La **hipotermia** ocurre cuando su temperatura corporal central cae por debajo de los 95 ° F. Los síntomas comunes incluyen escalofríos, respiración superficial, confusión, pérdida de coordinación, somnolencia, dificultad para hablar y pulso lento y débil. Si alguien muestra síntomas de hipotermia, es imperativo recuperar su temperatura central. Quítese toda la ropa mojada y mueva a la persona a un área seca y cálida. Use mantas, ropa adicional y almohadillas térmicas para aumentar su temperatura. Si están conscientes, se les debe dar líquidos calientes para beber. Se debe administrar RCP de inmediato a una persona hipotérmica inconsciente o que no tenga pulso o que no respire, y se debe llamar al 911 para atención médica de emergencia. La **congelación** ocurre cuando el tejido corporal se congela y es más común en las extremidades, ya que estas áreas tienden a tener menos flujo de sangre cuando se exponen a temperaturas frías. Los cambios de color en el tejido afectado y la pérdida de la sensación normal son signos típicos de congelación. Vuelva a calentar las áreas congeladas con agua tibia. Evite frotar las áreas para calentarlas y no use almohadillas térmicas para tratar de calentar las áreas afectadas. Llame al 911 y obtenga tratamiento médico de inmediato si se ve afectado por la congelación.

Seguridad primero. Celebre una reunión de seguridad los días en que el pronóstico exige temperaturas extremadamente frías para evitar los peligros del estrés por frío, la hipotermia y la congelación. Asegúrese de que sus trabajadores estén vestidos apropiadamente para el frío. Pídale a su compañero de trabajo que se revise unos a otros a intervalos frecuentes, ya que la hipotermia puede causar confusión, lo que además podría hacer que no reconozcan que la padecen, sino que también pueden provocar otros accidentes.

Ponte encima. La regla general aquí es poner al menos tres capas. La capa base de la ropa debe tener propiedades de absorción de la humedad para alejar el sudor de su cuerpo. La segunda capa debe estar hecha de material transpirable que ayude a aislar el cuerpo, como el vellón. La capa más externa debería protegerte de los elementos. Esto significa algo que es resistente al viento y al agua. Desea asegurarse de que sus capas se ajusten bien y permita un rango completo de movimiento sin exponerse al frío.

Cubre tu cabeza. Si bien es un mito que la mayor parte del calor de tu cuerpo se pierde a través de tu cabeza, no hay excusa para no mantener caliente tu cuerpo. Una buena gorra de punto o máscara de esquí para mantener tus orejas y tu rostro abrigados. Consiga un buen forro polar

que cubra la parte posterior de su cuello cuando trabaje con su casco. No olvides el Chapstick para evitar que tus labios se sequen y se agrieten.

Proteger las extremidades. Estamos hablando de manos y pies aquí y tienden a enfriarse primero porque a medida que la temperatura de nuestro cuerpo comienza a disminuir, el cerebro contrae los vasos sanguíneos de nuestras extremidades para aumentar el flujo sanguíneo en nuestro núcleo. Un buen par de guantes, junto con calcetines de lana y botas con aislamiento puede mantener todos los dígitos bonitos y tostados. Las botas con punta de acero actúan como un "fregadero frío", así que considere comprar un par de botas con punta de material compuesto para los meses de invierno. Un par de calentadores de manos en sus bolsillos es una excelente manera de mantenerse caliente cuando trabajar con guantes podría no ser una opción.

Permanecer seco. Si su ropa se moja y la humedad permanece en su piel, bajará la temperatura de su cuerpo. Esta es la razón por la cual es importante que su capa base absorba la humedad de su cuerpo y que su capa exterior sea impermeable para evitar que entre la humedad. También es una buena idea tener calcetines de repuesto, guantes, sombreros, forros para cascos, etc. en la mano para que puedas cambiarlos si se mojan.

Adjuntar su espacio de trabajo. Obviamente, esto no siempre es una opción para cada tipo de construcción y cada lugar de trabajo. Adjuntar un lugar de trabajo puede ser tan simple como remover láminas de plástico sobre aberturas como puertas abiertas y recortes de ventanas a sistemas de paneles modulares prefabricados y carpas. Esto evitará que el viento se rompa y evitará que el calor se escape del área de trabajo.

Calor artificial. Obtenga un buen calentador eléctrico si está trabajando en interiores o uno de esos calentadores de propano grandes que emiten calor radiante para reunirse cuando se trabaja al aire libre. Si cerrar el área de trabajo o proporcionar calentadores no es una opción, considere instalar un remolque con calefacción o un edificio temporal en el lugar para que los trabajadores tomen descansos del frío y se calienten durante unos minutos a lo largo del día.

Alimentar tu cuerpo con algo caliente. Asegúrese de tener a mano un termo de su bebida caliente de elección para calentarlo. Consiga una buena comida caliente a la hora del almuerzo o traiga un termo adicional lleno de sopa. Su cuerpo gasta mucha energía cuando trabaja en el frío, por lo que es importante mantenerlo cargado. Considere tener una comida extra durante el día o duplicar las porciones en los días más fríos.

Sigue moviéndote. El cuerpo genera calor a través del movimiento. Es importante que cuando estás trabajando afuera en el frío, sigas moviéndote constantemente. Esto no debería ser un problema con algunas de las tareas extenuantes asociadas con el trabajo de construcción. Por supuesto, si el movimiento de tu cuerpo comienza a generar demasiado calor, causará sudoración, como ya hemos comentado, puede ser malo. Trate de encontrar ese medio feliz entre suficiente ropa y suficiente movimiento para mantenerse caliente y seco.

Special Topics for this Job: _____

MSDS # _____ Reviewed – Title: _____

Present at Meeting: _____

Supervisor's Signature: _____

Note: These SAFETY TIPS OF THE WEEK are to help members provide a safe workplace and to instruct employees in ways to prevent accidents. Ensure you record the names of those who attend your safety meetings, and file this form with your permanent accident prevention records.