



# 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.

### Preparación para la seguridad en climas fríos

Week Ending 1/15/2021

Cuando se trabaja en la construcción, estar al aire libre durante largos períodos es parte del trabajo. Durante los meses de invierno, el trabajo al aire libre puede ser realmente un desafío, ya que a veces, las temperaturas pueden bajar bastante. Este tipo de condiciones de trabajo pueden provocar estrés por frío, ya que su entorno de trabajo se enfría naturalmente. Por lo general, hay mucho más viento que puede quitarle calor al cuerpo. La nieve y la lluvia también pueden mojar su ropa. El estrés por frío puede provocar hipotermia y ocurre cuando la temperatura interna del cuerpo se vuelve demasiado fría y el cuerpo no puede calentarse. Por lo general, sucede lentamente y es posible que los trabajadores ni siquiera se den cuenta de que se han visto afectados por el clima frío.

Nos gustaría compartir siete consejos para ayudarlo a mantenerse seguro; muchos de ellos se aplican ya sea que esté en el trabajo o jugando.

#### 1. Escuche el pronóstico del tiempo

- Consulta la previsión meteorológica antes de salir
- Escuche la advertencia de sensación térmica
- Las advertencias se basan en el clima local y se emiten cuando se esperan vientos helados significativos

#### 2. Planifique con anticipación

- Desarrolle un plan de seguridad para el clima frío con anticipación para garantizar que los problemas de seguridad se aborden en temperaturas más frías o cuando la sensación térmica sea significativa
- Por ejemplo, las escuelas podrían realizar el recreo en el interior, los trabajadores externos podrían programar descansos de calentamiento y los que participan en la recreación invernal podrían reducir la cantidad de tiempo que pasan al aire libre
- Asegúrese de que los descansos y las prácticas de calentamiento sigan y cumplan con todas las pautas de salud y seguridad de prevención de COVID-19; consulte al supervisor del sitio para preguntas específicas

#### 3. Vístase con gusto

- Vístase en capas, con una capa exterior resistente al viento

- Cuando hace frío, use un sombrero, mitones o guantes aislantes
- Mantenga su cara caliente con una bufanda, un tubo para el cuello o una mascarilla
- Use calzado abrigado e impermeable
- Cuando hace mucho frío, o cuando la sensación térmica es significativa, cubra la mayor cantidad de piel expuesta posible.
- Las extremidades de su cuerpo, como las orejas, la nariz, los dedos de las manos y los pies pierden calor más rápido
- Para los trabajadores de la construcción, asegúrese de que sus capas no interfieran con su PPE (equipo de protección personal)

#### 4. Busque refugio

- Cuando la sensación térmica sea significativa, aléjese del viento y limite el tiempo que pasa afuera
- Desarrolle un ciclo de trabajo / descanso para ayudar a combatir los efectos del clima frío

#### 5. Mantente seco

- La ropa mojada enfría el cuerpo rápidamente
- Quítese las capas exteriores de ropa o ábrase el abrigo si está sudando

#### 6. Mantente activo

- Si está trabajando al aire libre o debe estar al aire libre, caminar o correr lo ayudará a calentarse al generar calor corporal

#### 7. Sea consciente

- Esté atento a los signos de congelación e hipotermia; consulte a continuación para obtener más información.
- Algunas personas son más susceptibles al frío, especialmente los niños, los ancianos, los que tienen problemas de circulación y los que han sufrido lesiones previas por el frío.
- El uso de alcohol, tabaco y ciertos medicamentos aumentará su susceptibilidad al resfriado.

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.