



**EN AMBIENTE FRÍO, TRABAJA
SIEMPRE BAJO CERO RIESGO**

SI TRABAJAS EN LUGARES CON BAJA TEMPERATURA
UTILIZA SIEMPRE ROPA ADECUADA



CAUSAS DE LOS ACCIDENTES:

- **Acciones Inseguras:** no uso de ropa e implementos de trabajo adecuados, no respetar los tiempos de exposición.
- **Condiciones Inseguras:** ambientes de trabajo con bajas temperaturas, falta de lugares de descanso a temperatura confortable.



La exposición al frío puede deberse a trabajos que se realizan a la intemperie, así como, también puede ser debida al trabajo en determinados ambientes industriales tales como cámaras frigoríficas.



La exposición al frío puede producir desde incomodidad, dificultad de la ejecución física de las tareas hasta la congelación de los dedos de las manos y pies, mejillas, nariz y orejas. La consecuencia más grave es la hipotermia, es decir, un enfriamiento general del cuerpo.

CONSEJOS PARA PREVENIR ACCIDENTES:



Usa la vestimenta adecuada. La ropa exterior en contacto con el medio ambiente debe ser de material aislante. Es importante, vestirse con varias capas de ropa holgada.



Respetar el procedimiento de tiempos de trabajo y pausa que te entregue tu supervisor, de acuerdo a lo establecido en el artículo 101 del D.S. N° 594.



Protege tus extremidades.



Controla el ritmo de trabajo.



Usa ropa cortaviento, para reducir el efecto de la velocidad del aire.



No toques con la piel desnuda superficies frías, especialmente metálicas.



Cámbiate de ropa cuando esta se humedezca.



Ante la aparición de tiritones, debes cesar la exposición al frío en forma inmediata.



Ingiera líquidos calientes, antes y después de tu exposición al frío.



Informa a tu supervisor acerca de enfermedades que padezcas, especialmente si tienes Raynaud o hipotiroidismo.