



## TRABAJO Y BAJAS TEMPERATURAS MEDIDAS PARA LA POBLACIÓN TRABAJADORA.



**Extremar** el cumplimiento de las medidas preventivas frente a las bajas temperaturas (estrés térmico por frío).



**Organizar** el trabajo:

- ✓ Evitar las tareas con una actividad física ligera en las horas de más frío.
- ✓ Evitar el trabajo en solitario.
- ✓ Descansar en lugares climatizados.



**Protegerse** del frío:

- ✓ Usar ropa de protección adecuada: cortavientos en exteriores, gorros, guantes, vestirse con varias capas de ropa holgada...
- ✓ Proteger las extremidades para evitar enfriamiento localizado.
- ✓ Sustituir la ropa húmeda o mojada, para evitar la pérdida de calor.



**Hidratación y Alimentación adecuada:**

- ✓ Ingerir líquidos calientes que ayuden a recuperar pérdidas de energía calórica.
- ✓ Ingerir alimentos ricos en grasas, que incrementan la resistencia al frío.
- ✓ Evitar la ingesta importante de cafeína por su efecto diurético y de pérdida de calor.

**Anticiparse** a la hipotermia y a la congelación:



- ✓ **PARAR** la actividad al sentir temblores, torpeza en manos, adormecimiento y/o entumecimiento de la piel, agotamiento o confusión.
- ✓ Retirarse del ambiente frío y comunicar la situación a un compañero o superior.



Si los síntomas persisten **avisar al 112**.