

## FICHA TÉCNICA

# Minuta para charla de 5 minutos

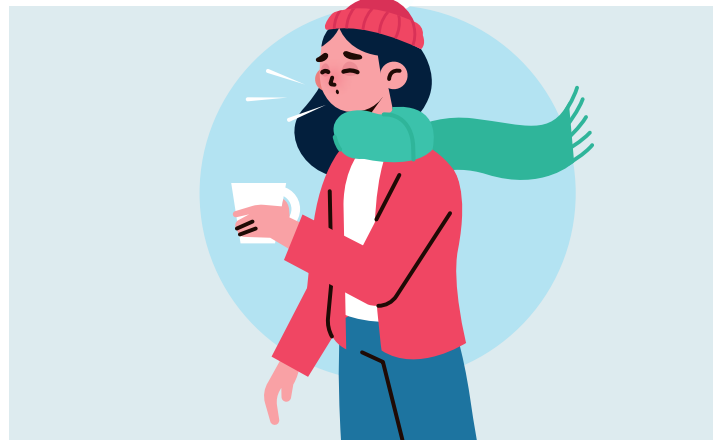
Campaña frío 2026 · apoyo para jefaturas y supervisión

### Objetivo de la charla

Recordar de forma breve los principales riesgos del frío y las conductas preventivas esperadas antes de iniciar la jornada.

### • Guion sugerido

- 1. Riesgo principal:** el frío puede afectar la salud, pero también la atención, la destreza y la seguridad al trabajar.
- 2. Protección básica:** usar ropa adecuada por capas, proteger manos y cabeza, y avisar si la ropa se moja o resulta insuficiente.
- 3. Señales de alerta:** temblores, torpeza, manos entumecidas, ropa húmeda, frío intenso o cansancio inusual.
- 4. Qué hacer:** avisar de inmediato, ir a una zona protegida, cambiar ropa húmeda y no seguir expuesto si el cuerpo no responde bien. Si aparece confusión, somnolencia o dificultad importante para concentrarse, pedir apoyo inmediato.
- 5. Rol del equipo:** cuidarnos entre todos, especialmente en tareas al aire libre, de baja movilidad o en recintos fríos.



### Cierre en una frase

- **Trabajar con frío exige preparación: abrigo correcto, pausas oportunas y reacción temprana ante cualquier señal de alerta.**