

Grados Cuidado

Sigue nuestros **consejos preventivos**

Recomendaciones para personas trabajadoras expuestas a frío

- 1** La persona trabajadora debe ser instruida para reconocer los riesgos y señales de peligro de la **exposición a frío**. Así como reconocer **signos iniciales de hipotermia o congelación** y actuar de inmediato en caso de que se presenten.
- 2** La entidad empleadora debe entregar a sus personas trabajadoras **ropa de protección con aislación térmica**¹ Se debe asegurar que el equipo esté en buen estado y adecuadamente ajustado.
- 3** **Trabajo en equipos:** Promover el trabajo colaborativo para asistencia inmediata ante emergencias.
- 4** Para labores en **cámaras de frío a temperaturas menores a -18 °C** se debe limitar el tiempo de exposición del colaborador alternando **períodos de descanso** en zonas temperadas o con trabajos adecuados de acuerdo con lo indicado en el Artículo 101 del Decreto N°594/1999.

Recomendaciones para personas trabajadoras expuestas a frío

- 5 Para prevenir los riesgos de enfriamiento de partes localizadas del cuerpo como, por ejemplo, manos o cara, se debe considerar lo siguiente:
- Si la ropa de la persona trabajadora resulta mojada, a temperaturas menores a 2 °C, hay que **cambiarla de forma inmediata**.
 - Es conveniente tener **disponible guantes y gorros** de protección contra el frío
 - Las manos deben tener **protección especial** para mantener su destreza previniendo accidentes.
 - Al existir viento en el lugar de trabajo, se recomienda **instalar protecciones** o proporcionar al trabajador algún tipo de prenda cortaviento.
 - Si el trabajo se debe realizar en forma continua en un ambiente con temperatura de enfriamiento equivalente a -7 °C, o más baja, en las cercanías se debe disponer de un **refugio calefaccionado** (cabina, carpa, etc.).

Recomendaciones para personas trabajadoras expuestas a frío

- 6 Para trabajos a temperaturas menores a $-12\text{ }^{\circ}\text{C}$, es necesario considerar las siguientes recomendaciones:
 - La persona trabajadora debe estar bajo observación o **supervisión permanente**.
 - La **carga de trabajo física** no debe ser tan alta como para que transpire y se humedezcan sus ropas. En caso de ser necesario debe tomar **períodos de descanso** en el refugio y cambiar su ropa.
 - Las personas trabajadoras nuevas, los primeros días, no deben trabajar la jornada completa expuestos a frío. Se debe considerar un **período de adaptación a las condiciones de trabajo y ropa de protección requerida**.
 - Se debe considerar el peso y volumen de la ropa al estimar el rendimiento de la persona trabajadora.
 - En la planificación se deben **evitar períodos prolongados** en el que la persona deba estar de pie o sentado sin movimiento.