

CÓMO CAMINAR COMO UN PINGÜINO PARA EVITAR RESBALONES Y CAÍDAS

Los resbalones, tropiezos y caídas son lesiones frecuentes durante los meses de invierno. Aquí tienes algunos consejos para ayudar a los empleados a evitar resbalar en el hielo.

APUNTA CON LOS PIES HACIA FUERA

Apunta ligeramente los pies hacia fuera como un pingüino. Camina con los pies planos y los dedos hacia fuera.

DOBLA LAS RODILLAS

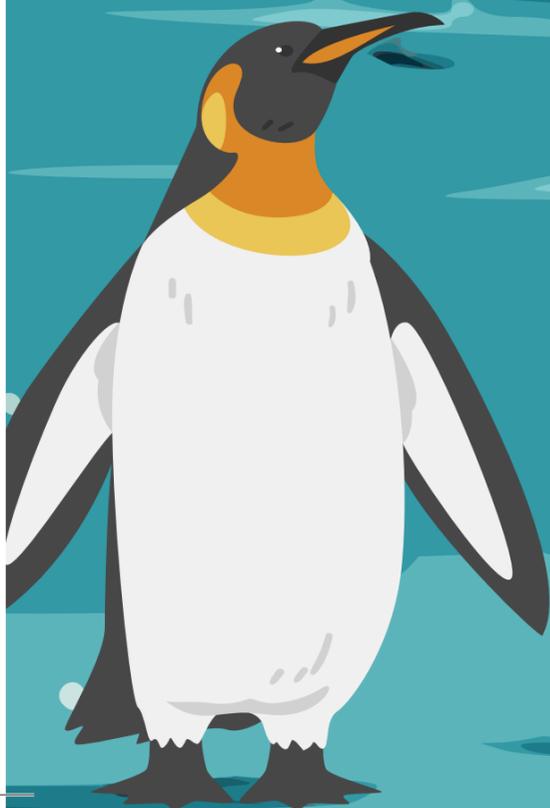
Mientras camina con los pies planos, doble ligeramente las rodillas y mantenga el peso del cuerpo directamente sobre los pies.

EXTIENDA LOS BRAZOS

Extiende los brazos a los lados para mantener el equilibrio. Mantén las manos fuera de los bolsillos y minimiza las distracciones.

DÉ PEQUEÑOS PASOS

Da pequeños pasos y ve despacio. Arrastra los pies para mantener la estabilidad y vigila tus pasos.



POST31 11/23

ESCANEAR EL CÓDIGO QR



PARA MÁS INFORMACIÓN

CÓMO RECONOCER Y COMBATIR LOS RIESGOS METEOROLÓGICOS INVERNALES

Propósito: Aumentar la concienciación sobre las lesiones y enfermedades causadas por el frío extremo para evitar los peligros del clima invernal.

Instrucciones: Lea en voz alta las siguientes secciones de esta plática de caja herramientas. Mientras lee esta plática de caja herramientas, debe mostrar a sus colegas el otro lado del póster.

Duración: 8-15 minutos

LESIONES Y ENFERMEDADES POR FRÍO EXTREMO

(2-3 MINUTOS)

Los trabajadores expuestos a temperaturas extremadamente frías, así como a entornos de trabajo húmedos, pueden correr el riesgo de sufrir lesiones inducidas por el frío. Estas lesiones y enfermedades más graves incluyen la hipotermia y la congelación.

La hipotermia es una condición que ocurre cuando nuestros cuerpos pierden más calor del que pueden producir, causando temperaturas corporales peligrosamente bajas. Reconocer los primeros síntomas puede salvar vidas.

Entre los primeros síntomas se incluyen:

- Temblores
- Fatiga
- Pérdida de coordinación
- Confusión y desorientación

Entre los síntomas tardíos se incluyen:

- Sin escalofríos
- Piel azulada
- Pupilas dilatadas
- Pulso y respiración lentos
- Pérdida de consciencia

Medidas de primeros auxilios:

- Solicite asistencia médica inmediata
- Trasládese a una habitación caliente o a un refugio
- Quítese la ropa mojada
- Caliente primero la sección media del cuerpo utilizando una manta eléctrica o el contacto piel con piel
- Las bebidas calientes pueden ayudar a aumentar la temperatura corporal – pero no beba alcohol

La congelación es una lesión corporal que suele afectar a la nariz, las orejas, las mejillas, la barbilla, los dedos de las manos o de los pies.

La congelación se produce cuando el cuerpo se congela físicamente. Reconocer los primeros síntomas puede salvar vidas.

Los síntomas comunes incluyen:

- Entumecimiento
- Aching
- Hormigueo o escozor
- Piel azulada o pálida, cerosa

Medidas de primeros auxilios:

- Muévase a una habitación cálida lo antes posible
- A menos que sea necesario, no camine con los pies o los dedos de los pies congelados
- Sumerja el área afectada en agua tibia (no caliente) o caliente el área afectada usando calor corporal
- No use una almohadilla térmica, chimenea o radiador para calentar
- No masajee el área congelada; hacerlo puede causar más daño

Referencia: <https://www.cdc.gov/disasters/winter/staysafe/hypothermia.html>

Referencia: <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/frostbite/symptoms-causes/syc-20372656>

DISCUSIÓN

(5-10 MINUTOS)

Haga las siguientes preguntas al grupo. Concédales de 2 a 5 minutos para el diálogo.

- ¿Qué puedes hacer para mantenerte seguro este invierno?
- Ponedme algunos ejemplos de cosas que cada uno de vosotros haga antes del trabajo para prepararse para trabajar con tiempo frío.

Repasa el anverso del póster e imita cómo caminar como un pingüino para evitar resbalones, tropiezos y caídas en el hielo. Dedique de 3 a 5 minutos a la actividad.

CONSEJOS PARA EMPLEADOS

(1-2 MINUTOS)

Caliente los músculos fríos:

- Antes de empezar a trabajar en el frío, caliente los músculos
- Es importante estimular el flujo sanguíneo para reducir las distensiones y los desgarros musculares
- Haga algunos ejercicios ligeros como dar una vuelta a la manzana y siga con algunos estiramientos sencillos; evite las superficies resbaladizas
- Intente calentar el cuerpo durante al menos 10 minutos antes de trabajar a temperaturas inferiores a 45°F

Vístete para el éxito:

- Siempre consulte el pronóstico del tiempo la noche anterior a su turno para determinar la ropa adecuada, que incluye:
- Varias capas de ropa holgada; para tiempo severo OSHA recomienda tres capas de ropa
 1. Varias capas de ropa holgada; para tiempo severo OSHA recomienda tres capas de ropa
 2. La capa intermedia debe ser de plumas o forro polar de poliéster para proporcionar aislamiento
 3. La capa inferior debe ser sintética, de lana o seda para eliminar el sudor de la piel.
- Lleve botas aislantes impermeables; acople sus botas con calapiés para hielo/nieve
- Lleve un gorro caliente para reducir la pérdida interna de calor

ESCANEAR EL CÓDIGO QR



PARA MÁS INFORMACIÓN