



**Baja la temperatura**  
**Sube la prevención**



**ACHS**

# Recomendaciones para trabajadores expuestos a frío



- 1** El trabajador debe ser instruido para reconocer los riesgos y señales de peligro de la **exposición a frío**
- 2** La empresa debe entregar a sus trabajadores **ropa de protección con una aislación térmica**

- 3 Para labores en **cámaras de frío** a **temperaturas menores a  $-18\text{ }^{\circ}\text{C}$**  se debe limitar el tiempo de exposición del colaborador alternando **períodos de descanso** en zonas temperadas o con trabajos adecuados
- 4 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 del trabajador resulta **mojada**, a temperaturas menores a  $2\text{ }^{\circ}\text{C}$ , 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.)

**5** Para trabajos a **temperaturas menores a -12 °C**, es necesario considerar las siguientes

recomendaciones:

- ✔ El trabajador 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 **periodos de descanso** en el refugio y cambiar su ropa
- ✔ Los empleados nuevos, 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 del trabajador