

Cold Stress: Stay Dry, Watch Each Other

Estrés por frío: manténganse secos y cuídense entre compañeros

COMPANY / EMPRESA

PROJECT / PROYECTO

DATE / FECHA

PRESENTED BY / PRESENTADA
POR

Outdoor construction work in cold, wet, and windy weather can take heat from your body faster than you can replace it. Wet clothing, including clothing damp from sweat, makes that heat loss worse. Cold stress can cause serious injury or death, and a worker with hypothermia may not recognize the danger.

Trabajar en construcción al aire libre con frío, humedad y viento puede quitarle calor al cuerpo más rápido de lo que puede recuperarlo. La ropa mojada, incluso por el sudor, aumenta esa pérdida de calor. El estrés por frío puede causar lesiones graves o la muerte, y alguien con hipotermia quizás no reconozca el peligro.

Plan for Cold, Wind, and Wet Clothing

- Check the weather and wind chill before outdoor work, and watch for changes during the day. Wind chill describes how cold air and wind together increase heat loss from your body.
- Choose warm layers, gloves, and boots suited to cold, wet, and windy conditions. Check that your clothing is dry before starting, and have dry replacements available if clothing gets wet.
- Take warm-up breaks to get out of the cold and check how you feel. Tell the foreman when the work or weather makes it hard to stay warm and dry.
- Pay attention to wet gloves, socks, and boots, not just your jacket. Feet kept cold and wet can develop trench foot, an injury that can happen without freezing temperatures.

Prepárense para el frío, el viento y la ropa mojada

Revisen el clima y la sensación térmica antes de trabajar afuera, y estén atentos a los cambios durante el día. La sensación térmica indica cómo el aire frío y el viento juntos aumentan la pérdida de calor del cuerpo.

Elijan capas abrigadoras, guantes y botas adecuados para el frío, la humedad y el viento. Revisen que su ropa esté seca antes de empezar y tengan cambios de ropa secos disponibles por si se mojan.

Tomen pausas para calentarse, salir del frío y revisar cómo se sienten. Avísenle al capataz cuando el trabajo o el clima les dificulte mantenerse abrigados y secos.

Presten atención a los guantes, calcetines y botas mojados, no solo a la chamarra. Los pies que permanecen fríos y mojados pueden desarrollar pie de trinchera, una lesión que puede ocurrir sin temperaturas bajo cero.

Watch Your Partner and Speak Up

- Check on each other during outdoor tasks, especially workers new to the cold or returning after time away. Do not assume someone is safe just because they keep working.
- Uncontrollable shivering is an early warning sign of hypothermia, when the body becomes dangerously cold. Don't ignore it. Stop the task and report it; don't tell someone to work through it.
- Confusion, slurred speech, and loss of coordination are serious warning signs. Slow breathing or unconsciousness means the worker needs urgent medical attention, not another attempt to finish the task.
- Report suspected frostbite or other cold injury promptly, even if you are unsure what it is. Stop the exposure and get help rather than waiting for the worker to diagnose the problem.

Vigilen a su compañero y avisen

Estén pendientes unos de otros durante las tareas al aire libre, especialmente de quienes no están acostumbrados al frío o regresan después de una ausencia. No supongan que alguien está bien solo porque sigue trabajando.

Los escalofríos incontrolables son una señal temprana de hipotermia, cuando el cuerpo se enfría peligrosamente. No los ignoren. Detengan la tarea y avisen; no le digan a nadie que siga trabajando así.

La confusión, hablar arrastrando las palabras y la pérdida de coordinación son señales de alerta graves. La respiración lenta o la pérdida del conocimiento indican que el trabajador necesita atención médica urgente, no otro intento de terminar la tarea.

Avisen pronto si sospechan una lesión por congelación u otra lesión por frío, aunque no sepan qué es. Detengan la exposición y busquen ayuda en vez de esperar a que el trabajador identifique el problema.

Get Help and Protect the Worker

Consigan ayuda y protejan al trabajador

- Know how to call for emergency medical help and how to guide responders to the work area. OSHA requires the employer to arrange, before the project starts, for prompt medical attention in case of serious injury.
- For suspected hypothermia, get the worker out of the cold while help is coming. Remove wet clothing and replace it with dry clothing.
- Wrap the whole body, including the head and neck, in layers of blankets and a barrier such as a tarp or garbage bag. Don't cover the face. If a trained first-aid person is on site, get them to help.
- Know where the first-aid supplies are kept and keep the way to them clear. OSHA requires first-aid supplies to be easy to reach, kept in a weatherproof container, and checked by the employer before each job and at least weekly on the job.

Sepan cómo pedir ayuda médica de emergencia y cómo guiar a los socorristas hasta el área de trabajo. OSHA exige que el empleador prepare, antes de empezar el proyecto, la atención médica rápida en caso de una lesión grave.

Si sospechan hipotermia, saquen al trabajador del frío mientras llega la ayuda. Quítenle la ropa mojada y cámbienla por ropa seca.

Envuelvan todo el cuerpo, incluyendo la cabeza y el cuello, con varias cobijas y una barrera como una lona o una bolsa de basura. No le cubran la cara. Si hay en la obra una persona capacitada en primeros auxilios, pídanle que ayude.

Sepan dónde están los suministros de primeros auxilios y mantengan libre el paso hasta ellos. OSHA exige que los suministros de primeros auxilios estén a la mano, en un recipiente resistente al clima, y que el empleador los revise antes de cada obra y por lo menos cada semana durante la obra.

WHAT WOULD YOU DO? / ¿QUÉ HARÍA USTED?

While moving materials outdoors, your partner's gloves are soaked and their shivering becomes uncontrollable. They say they can finish the load, but their speech sounds slurred. What would you stop, who would you contact, and how would you protect them while help arrives?

Mientras trasladan materiales afuera, los guantes de su compañero están empapados y sus escalofríos se vuelven incontrolables. Dice que puede terminar la carga, pero arrastra las palabras al hablar. ¿Qué detendrían, a quién llamarían y cómo lo protegerían mientras llega la ayuda?

Questions for the crew / Preguntas para el equipo

1. Why do wind and wet clothing make cold exposure more dangerous?
2. Which warning signs mean we should stop work and get help?
3. Where are our warm-up area, dry clothing, and first-aid supplies?
4. How will we contact medical help and guide responders here?

¿Por qué el viento y la ropa mojada hacen más peligrosa la exposición al frío?

¿Qué señales indican que debemos parar el trabajo y pedir ayuda?

¿Dónde están nuestra área para calentarnos, la ropa seca y los suministros de primeros auxilios?

¿Cómo pediremos ayuda médica y guiaremos a los socorristas hasta aquí?

Stay warm and dry, watch each other, and stop for cold-stress warning signs before someone cannot help themselves.

Manténganse abrigados y secos, cúdense entre compañeros y deténganse ante señales de estrés por frío antes de que alguien ya no pueda ayudarse.

Sources / Fuentes: OSHA cold stress guidance, Winter Weather: Cold Stress; 29 CFR 1926.50, Medical services and first aid

Drafted with AI for review by a competent person. Clever Rook writes from the official regulation text it cites, but it doesn't know your site. Check it against your conditions and your company's safety program before use. Not legal advice.

Cold Stress: Stay Dry, Watch Each Other

COMPANY / EMPRESA

PROJECT / PROYECTO

DATE / FECHA

REVIEWED BY (COMPETENT PERSON) / REVISADA POR (PERSONA COMPETENTE)

REVIEW DATE / FECHA DE REVISIÓN

#	NAME (PRINT) / NOMBRE	SIGNATURE / FIRMA	COMPANY / EMPRESA
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			