



## AVISO DE OSHA

### Consejos de Seguridad para Trabajar en Invierno

Durante el invierno, los trabajadores expuestos al frío extremo o que trabajan en ambientes fríos, pueden correr el riesgo de sufrir enfermedades potencialmente mortales, como congelamiento, hipotermia y estrés por frío. Para [prepararse](#) mejor y realizar su trabajo de manera segura, es importante conocer cuál es la sensación térmica causada por el aire frío junto con vientos fuertes.

Protéjase del estrés por frío con estos consejos de seguridad:

- Conozca los síntomas del [estrés por frío](#); enrojecimiento de la piel, hormigueo, dolor, inflamación, calambres en las piernas, entumecimiento, y ampollas.
- Use ropa adecuada; póngase varias capas de ropa suelta para mantener la temperatura, lleve guantes y botas aislados, y cubra su cabeza.
- Preste atención a su estado físico y al de sus compañeros de trabajo.
- Manténgase seco y empaque ropa adicional; la humedad puede aumentar la pérdida del calor del cuerpo.
- Tome descansos frecuentes en sitios templados y secos.
- Tome líquidos calientes.

Para más consejos de seguridad, visite la página web de OSHA sobre la [Seguridad Durante el Tiempo de Invierno](#).

Los patronos pueden beneficiar del [Programa de Consulta en el Lugar de OSHA](#) para obtener ayuda confidencial y sin costo para empresas pequeñas o medianas con el fin de establecer y mejorar los programas de salud y seguridad. Los servicios de consulta son distintos a las inspecciones de cumplimiento y no resultan en multas o citaciones. [Los Centros de Educación del Instituto de Capacitación de OSHA](#) ofrecen cursos diseñados para trabajadores, patronos y gerentes sobre la identificación de riesgos de seguridad y salud y formas para reducirlos. Estos centros de educación están convenientemente localizados alrededor del país.

*Los avisos de OSHA se emiten en ocasiones para llamar la atención a asuntos de seguridad y salud de los trabajadores.*