Extreme Weather Safety Meeting Kit – Spanish



QUÉ ESTÁ EN RIESGO

Las condiciones meteorológicas extremas pueden convertir una jornada laboral normal en una situación peligrosa en cuestión de minutos. El calor intenso, las temperaturas bajo cero, los rayos, las lluvias torrenciales, las tormentas de viento y los cambios climáticos repentinos aumentan el riesgo de lesiones, enfermedades, daños en los equipos y trabajadores varados. Ya sea en interiores o exteriores, las condiciones extremas pueden causar deshidratación, estrés por calor, hipotermia, resbalones, caídas, problemas de visibilidad y peligros que cambian rápidamente y que los trabajadores pueden no ver venir. Cuando el clima se intensifica, el cuerpo reacciona más lentamente, la toma de decisiones se ve afectada e incluso las tareas simples se vuelven riesgosas.

CUÁL ES EL PELIGRO

Las condiciones meteorológicas extremas crean situaciones que cambian rápidamente y pueden pillar desprevenidos a los trabajadores. Ya sea por calor intenso, frío extremo o lluvia torrencial, el cuerpo y el entorno pueden pasar de ser seguros a inseguros en cuestión de segundos.

Estrés Térmico y Deshidratación

Las altas temperaturas suponen un esfuerzo enorme para el cuerpo. Los trabajadores pueden sufrir un golpe de calor antes incluso de notar los primeros síntomas, especialmente cuando realizan tareas físicas. El estrés térmico, el agotamiento por calor y la insolación pueden desarrollarse rápidamente y poner en peligro la vida.

Estrés por Frío e Hipotermia

Las temperaturas bajo cero agotan el calor corporal más rápido de lo que la mayoría de la gente espera. Las manos entumecidas, los movimientos lentos y la coordinación reducida aumentan las posibilidades de resbalones, errores y lesiones relacionadas con el frío.

Visibilidad Reducida y Superficies Mojadas

La lluvia, la niebla, la nieve y el hielo dificultan la visión de los peligros y facilitan los resbalones o las caídas. Las superficies resbaladizas aumentan el riesgo de caídas.

Vientos Fuertes y Escombros Voladores

Los vientos fuertes pueden desequilibrar a los trabajadores, mover materiales sin asegurar o volcar equipos. Incluso las ráfagas moderadas pueden convertir objetos ligeros en proyectiles peligrosos.

Cambios Climáticos Rápidos

Los frentes de tormenta, los picos de calor o las bajadas de temperatura pueden llegar sin previo aviso. Los trabajadores que no estén preparados pueden no tener tiempo de refugiarse, ajustarse la ropa o detener las tareas peligrosas.

COMO PROTEGERSE

Para mantenerse seguro durante condiciones climáticas extremas, lo primero es prestar atención a las condiciones que le rodean y saber cuándo reducir la velocidad, adaptarse o dejar de trabajar por completo. El clima cambia rápidamente y el cuerpo no siempre da señales de advertencia claras hasta que es demasiado tarde. Tomar precauciones sencillas, vestirse adecuadamente para las condiciones climáticas y reaccionar a tiempo puede prevenir lesiones graves y emergencias.

Prepárese antes de que el Clima se Vuelva Peligroso.

Consulte los pronósticos, las alertas de calor, los avisos de frío, las advertencias de viento y las actualizaciones sobre tormentas antes de comenzar a trabajar. Las condiciones extremas a menudo se intensifican rápidamente, por lo que saber lo que se avecina le ayuda a planificar descansos, ajustar las cargas de trabajo y establecer lugares de refugio seguros.

Proteja su Cuerpo del Calor y el Frío.

Vístase adecuadamente para el entorno y ajuste las capas de ropa a lo largo del día. Durante el calor, beba agua con frecuencia y descanse a la sombra. Durante el frío, mantenga cubiertas las extremidades y permanezca seco para evitar que baje la temperatura corporal.

Esté Atento a los Peligros Creados por el Clima.

La lluvia, la nieve y la niebla hacen que las superficies sean resbaladizas y ocultan peligros. Los vientos fuertes afectan al equilibrio y pueden mover herramientas o materiales de forma inesperada.

- Reduzca la velocidad en superficies mojadas o heladas.
- Asegure los objetos sueltos antes de que se levante el viento.
- Extreme la precaución cerca de vehículos y maquinaria.

Sepa Cuándo Detenerse o Trasladarse a un Refugio.

Los rayos, el calor extremo, el frío intenso y las tormentas repentinas requieren una acción inmediata. Si ve rayos, oye truenos o se siente inseguro en

cualquier circunstancia, detenga el trabajo y trasládese a una zona protegida. Ninguna tarea merece la pena arriesgarse a sufrir lesiones por condiciones meteorológicas adversas.

CONCLUSIÓN

Las condiciones meteorológicas extremas pueden convertir un trabajo seguro en peligroso en cuestión de segundos. Ninguna tarea merece que pongas en riesgo tu salud o tu seguridad. Reacciona con rapidez, protégete y haz que la concienciación sobre el clima forme parte de tu día a día en el trabajo.