Winter Weather Meeting Kit – Spanish



QUÉ ESTÁ EN RIESGO

CONDUCCIÓN EN INVIERNO

La conducción adecuada en invierno es una consideración importante en materia de seguridad, ya sea como parte de su trabajo o de sus desplazamientos diarios. Antes de conducir cualquier vehículo -personal o de empresa- en invierno, haga su propia inspección para asegurarse de que funciona correctamente. Esto incluye comprobar los frenos, el sistema de refrigeración, el sistema eléctrico, el motor, el sistema de escape, los neumáticos, el aceite y la visibilidad.

CUÁL ES EL PELIGRO

UN KIT DE EMERGENCIA EN SU VEHÍCULO ES CRUCIAL

- Teléfono móvil o radio de dos vías
- Rascador de hielo del parabrisas
- Cepillo para la nieve
- Linterna con pilas de repuesto
- Pala
- Cadena de remolque
- Ayuda a la tracción (saco de arena o arena para gatos)
- Bengalas de emergencia
- Cables de arranque
- Bocadillos
- Agua
- Mapas de carreteras
- Mantas, mudas de ropa

RESBALONES, TROPIEZOS Y CAÍDAS DE LOS TRABAJADORES

Los resbalones, tropezones y caídas representaron 800 víctimas mortales en el lugar de trabajo en 2015, en un momento en el que las muertes en el lugar de trabajo en Estados Unidos alcanzaron el máximo de los últimos seis años.

Un plan de seguridad proactivo que aborde específicamente los resbalones, tropiezos y caídas mejora la seguridad de los trabajadores.

COMO PROTEGERSE

SEIS CONSEJOS PARA EVITAR RESBALONES, TROPIEZOS Y CAÍDAS DE LOS TRABAJADORES DURANTE LA TEMPORADA DE INVIERNO:

1. Mantenga despejados los pasillos, las escaleras y otras zonas de trabajo.
2. Retire inmediatamente los peligros, como el agua en el suelo y la nieve en las aceras.
3. Al caminar, mire por dónde va y tenga las manos preparadas para estabilizarse en caso de resbalar.
4. Evite llevar cargas pesadas que puedan comprometer su equilibrio.
5. Marque las zonas peligrosas. Utilice señales temporales, conos, barricadas o soportes en el suelo para advertir a los trabajadores que pasan.
6. En el exterior, utilice calzado con bandas de rodadura gruesas para aumentar la tracción. Camine por zonas de hierba si el camino está cubierto de hielo. 7. Hágase visible para los conductores llevando una chaqueta o ropa de colores brillantes.

EVITE QUE LOS TRABAJADORES SE CAIGAN AL RETIRAR LA NIEVE

- Los empleados deben evitar trabajar en tejados o alturas elevadas, y planificar con antelación la retirada segura de la nieve:
- Proporcione la protección contra caídas y la formación necesaria cuando trabaje en el tejado o en alturas elevadas
- Asegúrese de que las escaleras se utilizan de forma segura (por ejemplo, al retirar la nieve y el hielo de las superficies)
- Extreme las precauciones cuando trabaje cerca de líneas eléctricas
- Evite la exposición perjudicial a las bajas temperaturas y el esfuerzo físico

CONSEJOS PARA LOS TRABAJADORES CON TIEMPO FRÍO

- **Utilice ropa en capas.** Llevar varias capas de ropa permite al trabajador ajustar su protección en función de la temperatura actual. Quítese las capas cuando tenga demasiado calor y póngaselas cuando haga más frío.
- **Lleve ropa de repuesto.** Lleve una muda de ropa por si se moja. La ropa seca siempre ayuda a mantener el calor de los trabajadores, especialmente cuando trabajan al aire libre.
- **Tómese un descanso.** Cuando haga mucho frío o viento, tome descansos regulares para calentarse antes de seguir trabajando. Si es posible, resguárdese en el interior de vez en cuando, para calentar el cuerpo. Si hace mucho frío, deje de trabajar inmediatamente y métase dentro para entrar en calor. No arriesgue su vida por un trabajo.
- **Hidrátese.** Aunque haga frío, manténgase hidratado bebiendo agua u otras bebidas calientes. Seguirá sudando cuando trabaje, incluso a bajas temperaturas. Evite la cafeína y el alcohol.
- **Resguárdese.** En condiciones de viento y si el lugar de trabajo lo permite, coloque un refugio para bloquear el viento. Esto ayudará a aliviar algunas de las dificultades de trabajar en el frío.
- **Conozca los signos.** Aprenda a reconocer los signos y síntomas de la congelación y la hipotermia. Métase en casa si empieza a experimentarlos. Si ve que un compañero de trabajo presenta síntomas, llévelo al interior inmediatamente.
- **Calzado antideslizante.** Para evitar resbalar en el hielo, use botas de

invierno con una suela resistente. Esparza arena o sal gema sobre el hielo para proporcionar una superficie áspera para que el calzado se agarre.
- **Despeje el camino.** Limpie con una pala los caminos por los que vayan a transitar los empleados, los clientes y/o el público en general.
- **Caliente la ventilación.** Si utiliza un calefactor no eléctrico para calentar un refugio, asegúrese de que el refugio esté ventilado para dejar escapar gases como el monóxido de carbono. O bien, utilice un calefactor cuyo generador de calor pueda colocarse en el exterior mientras el aire caliente se bombea al interior del refugio.
- C**onduzca con seguridad.** Cuando conduzcas en invierno, asegúrate de que los líquidos de tu vehículo están llenos. Ten en cuenta que la carretera puede estar helada, así que conduce más despacio y presta atención a las condiciones cambiantes.

CONCLUSIÓN

La mejor manera de proteger a su personal de las amenazas del frío es estar preparado. Ya sea para mantener informados a los empleados remotos de las amenazas meteorológicas invernales severos o para recordar a los trabajadores de campo las políticas de seguridad en el lugar de trabajo, es fundamental contar con un sistema de notificación masiva bidireccional y una solución de inteligencia de amenazas en tiempo real diseñados para ayudarle a identificar a los empleados en riesgo y a comunicarse eficazmente, independientemente de la situación.