



United Safety Net

www.UnitedSafetyNet.com - 978.767.0630



SAFETY MEETING - SPANISH COLD WEATHER

FRIO

1. Use ropa diseñada para condiciones frías, húmedas y ventosas.
2. Vestirse con varias capas de ropa adecuada para que pueda adaptarse a las temperaturas cambiantes.
3. Use un gorro, calcetines, zapatos, guantes, y ropa exterior que le mantengan seco.
4. Trabaje en parejas para que un trabajador pueda identificar las señales de peligro.
5. Tome líquidos calientes y dulces (agua con azúcar, bebidas para deportistas) y evite la cafeína (café, té, gaseosas/sod o chocolate caliente) y el alcohol.
5. Tome descansos frecuentes en lugares calientes.
6. Obtenga ayuda médica de inmediato si usted u otro trabajador tiene síntomas de hipotermia:
 - Temblor
 - Fatiga
 - Pérdida de coordinación
 - Confusión o desorientación.
7. Trabajadores enfrentan un mayor riesgo cuando toman ciertos medicamentos, están en malas condiciones físicas o sufren enfermedades como diabetes, hipertensión o enfermedades cardiovasculares.

Date: ____ / ____ / ____

Time: ____ / ____ AM - PM

Address: _____

City: _____

State: _____

Attendees:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
13. _____
14. _____
15. _____
16. _____
17. _____
18. _____
19. _____
20. _____

