



Adams BOCES
Self Insurance Pool



WORKING IN COLD WEATHER

Cold-related injuries and illnesses can slowly overcome a person who has been chilled by low temperatures, brisk winds or wet clothing. When you are exposed to cold weather, it is important to know warning signs of serious cold-related conditions. The following can help you know what to do to combat cold weather.



Frostbite

Frostbite occurs after prolonged exposure to low temperatures and/or wet working conditions. Frostbite can present serious danger to your health and can be life-threatening. That's why it is important to watch out for the following symptoms when working in cold temperatures:

- Discoloration of the skin
- Burning and/or tingling sensations
- Partial or complete numbness
- Intense pain



If you think someone has frostbite, you may need to call 911. If emergency help is not immediately available you should:

- Move the person to a warm, dry area and do not leave him or her alone.
- Remove any wet or tight clothing that may cut off blood flow to the affected area.

- DO NOT rub the affected skin, as this can cause damage to the skin and tissue.
- Gently place the affected area in a warm water (105°F) bath and monitor the water temperature to slowly warm the tissue. Do not pour warm water directly on the skin because it will warm the tissue too fast. This can cause damage. Warming the skin generally takes about 25 to 40 minutes.
- After the affected area has been warmed, it may become puffy and blister. There may also be a burning sensation and numbness. When normal feeling, movement and skin color have returned, the affected area should be dried and wrapped to keep it warm.
- If the affected area could get cold again, do not warm the skin. Should the skin be warmed and then become cold a second time, there could be severe tissue damage.
- Wait for paramedics or transport the person to a hospital.

Hypothermia

When hypothermia occurs, the normal body temperature (98.6°F) drops to or below 95°F and causes fatigue, drowsiness, uncontrolled shivering, bluish skin, slurred speech, clumsy movements, irritability and irrational or confused behavior. If you suspect a co-worker has hypothermia do the following:

- Call for emergency assistance as soon as possible.
- Move the person to a warm, dry area and do not leave him/her alone.
- Remove any wet clothing and replace it with warm, dry clothing or wrap the person in blankets.



Provided by IMA, Inc. for the exclusive use of our clients. www.imacorp.com

"Can you Spot the Signs of Frostbite", playing it safe, Zywave, www.zywave.com. (12.29.10)
"Cold Stress Equation", playing it safe, Zywave, www.zywave.com. (12.29.10)

All IMA recommendations are purely advisory to help clients identify and effectively control exposures to loss. We do not infer or imply in the making of recommendations and comments that all possible hazards are noted or to indicate that other hazards do not exist. The maintenance of safe premises, operations and equipment, the avoidance of unsafe conditions and practices, and compliance with Federal, State and local statutes and laws are the sole responsibility of the client.

SAFETY MATTERS

- Have the person drink warm, sweet drinks (sugar water or a sports drink) if they are alert. Do not administer drinks with caffeine or alcohol.
- Have the person move his/her arms and legs to create muscle heat. If he/she is unable to do this, place warm bottles or hot packs in the armpits, groin, neck and head area. DO NOT rub the person's body or place him/her in a warm water bath, as this may stop the heart.

OCCUPATIONAL SAFEGUARD

Remaining safe from the elements on the job is both your responsibility and the responsibility of your employer. Keep these recommendations in mind to avoid cold weather injuries and illnesses:

- Recognize environmental and work-



place conditions that may lead to potential cold-induced ailments.

- Learn the signs and symptoms of cold-induced ailments and what to do to help others or yourself.
- Select proper clothing for cold, wet and windy conditions. Layer clothing to adjust to changing temperatures and wear a hat, gloves and underwear that will keep water away from the skin. Those made of polypropylene are best.
- Take frequent, short breaks in warm, dry shelters to allow the body to warm up.
- Avoid exhaustion and fatigue to keep your muscles warm.
- Drink warm, sweet beverages and eat high-calorie foods like pasta.
- Always have a work buddy that looks out for your safety and you do the same for that person. That way, if either of you needs assistance, you will have the necessary support.



Provided by IMA, Inc. for the exclusive use of our clients. www.imacorp.com

"Can you Spot the Signs of Frostbite", playing it safe, Zywave, www.zywave.com. (12.29.10)
"Cold Stress Equation", playing it safe, Zywave, www.zywave.com. (12.29.10)

All IMA recommendations are purely advisory to help clients identify and effectively control exposures to loss. We do not infer or imply in the making of recommendations and comments that all possible hazards are noted or to indicate that other hazards do not exist. The maintenance of safe premises, operations and equipment, the avoidance of unsafe conditions and practices, and compliance with Federal, State and local statutes and laws are the sole responsibility of the client.



Adams BOCES
Self Insurance Pool



CÓMO TRABAJAR CUANDO HACE FRÍO

Las lesiones y enfermedades relacionadas con el frío pueden doblegar lentamente a una persona que se ha quedado helada debido a bajas temperaturas, vientos fuertes o vestimentas húmedas. Cuando se haya expuesto a temperaturas frías, es importante detectar los síntomas de afecciones graves relacionadas con el frío. La siguiente información puede ayudarle a saber lo que tiene que hacer para combatir las temperaturas frías.



Congelación

La congelación ocurre después de una exposición prolongada a bajas temperaturas y (o) a condiciones húmedas en el trabajo. La congelación puede presentar un peligro grave para su salud y puede ponerle la vida en peligro. Por eso es importante que tenga presente los siguientes síntomas cuando trabaje en temperaturas frías:



- Coloración anormal de la piel
- Sensaciones de ardor y (o) de hormigueo
- Entumecimiento parcial o total
- Dolor intenso

Si piensa que alguien sufre de congelación, es posible que tenga que llamar al 911. Si no hay ayuda de emergencia disponible inmediatamente:

- Traslade a la persona a una zona caliente y seca y no la deje sola.

- Quítele las ropas húmedas o ajustadas que podrían interrumpir la circulación sanguínea a la parte afectada.
- NO le frote la piel afectada, ya que esto puede causar lesiones a la piel y al tejido.
- Coloque con mucho cuidado el área afectada en una bañera con agua caliente (105° F o 40,55° C) y vigile la temperatura del agua para calentar lentamente al tejido. No vierta directamente agua caliente sobre la piel porque de esta manera calentará al tejido demasiado rápido. Esto puede causar una lesión. Por lo general, el calentamiento de la piel se demora entre 25 y 40 minutos.
- Luego de que se haya calentado el área afectada, es posible que ésta se hinche y se forme una vejiga en la piel. También es posible que tenga sensaciones de ardor y entumecimiento. Cuando la sensación, el movimiento y el color de la piel hayan recobrado sus estados normales, el área afectada debería secarse y arroparse para conservarla caliente.
- Si existe la posibilidad de que el área afectada pueda volver a enfriarse, no caliente la piel. Si la piel se calienta y luego se enfría por segunda vez, se podrían lesionar los tejidos gravemente.
- Espere la llegada de los paramédicos o lleve a la persona a un hospital.

Hipotermia

Cuando la hipotermia ocurre, la temperatura corporal normal (98,6° F o 37° C) desciende a 95° F (35° C) o menos y causa cansancio, modorra, escalofríos incontrolables, coloración azulada en la piel, dificultad para hablar, movimientos torpes, malhumor y comportamiento irracional o confuso. Si sospecha que un compañero de trabajo sufre de hipotermia, haga lo siguiente:



Provided by IMA, Inc. for the exclusive use of our clients. www.imacorp.com

"Can you Spot the Signs of Frostbite", playing it safe, Zywave, www.zywave.com. (12.29.10)
"Cold Stress Equation", playing it safe, Zywave, www.zywave.com. (12.29.10)

All IMA recommendations are purely advisory to help clients identify and effectively control exposures to loss. We do not infer or imply in the making of recommendations and comments that all possible hazards are noted or to indicate that other hazards do not exist. The maintenance of safe premises, operations and equipment, the avoidance of unsafe conditions and practices, and compliance with Federal, State and local statutes and laws are the sole responsibility of the client.

- Pida ayuda de emergencia tan pronto como sea posible.
- Traslade a la persona a una zona caliente y seca y no la deje sola.
- Quítele toda la ropa húmeda y reemplácela con ropa caliente y seca o arrope a la persona con mantas.
- Déle a beber bebidas calientes y dulces (agua azucarada o una bebida energizante) si está despierta. No le dé bebidas que contengan cafeína ni alcohol.
- Pídale que mueva brazos y piernas para generarle calor en los músculos. Si la persona no puede hacer esto, colóquele botellas o envolturas calientes en las axilas, en la ingle y en la cabeza. NO le frote el cuerpo ni la coloque en una bañera con agua caliente, ya que si hace esto es posible que el corazón deje de latir.

PROTECCIÓN OCUPACIONAL

La protección contra los elementos en el trabajo le compete tanto a usted como a su empresa. Tenga presente las siguientes recomendaciones para evitar lesiones y enfermedades relacionadas con las temperaturas frías:

- Reconozca las condiciones ambientales y laborales que podrían dar pie a posibles enfermedades provocadas por el frío.


- Entérese de cuáles son los síntomas de las afecciones provocadas por el frío y lo que debe hacer para ayudar a otras personas o a sí mismo.
- Escoja prendas de vestir adecuadas para condiciones frías, húmedas y ventosas. Vístase con capas para ajustarse a los cambios de temperaturas y póngase sombrero, guantes y ropa interior que sirvan para mantenerle el agua alejada de la piel. Aquellas prendas confeccionadas con polipropileno son las mejores.
- Tome descansos breves y frecuentes en refugios caldeados y secos para permitir que el cuerpo se caliente.
- Evite el agotamiento y el cansancio para que pueda conservar los músculos calientes.
- Consuma bebidas calientes y dulces, así como alimentos ricos en calorías, como, por ejemplo, pastas.
- Siempre cuente con un compañero de trabajo que esté pendiente de su seguridad y usted haga lo mismo por esa persona. De esta forma, si alguno de ustedes necesita ayuda, contarán con el apoyo necesario.



Provided by IMA, Inc. for the exclusive use of our clients. www.imacorp.com

"Can you Spot the Signs of Frostbite", playing it safe, Zywave, www.zywave.com. (12.29.10)
"Cold Stress Equation", playing it safe, Zywave, www.zywave.com. (12.29.10)

PROPER CLOTHING FOR COLD WEATHER

- 
- **Wear layers**
 - **Cover your head**
 - **Wear gloves at all times unless it interferes with your job**
 - **Wear outer clothing that's waterproof/water-repellant when needed**
 - **Thermal undergarments may be beneficial**
 - **Wear thick socks or multiple pairs of thin socks**
 - **Workers who get hot while working should open their jackets but keep hats and gloves on**

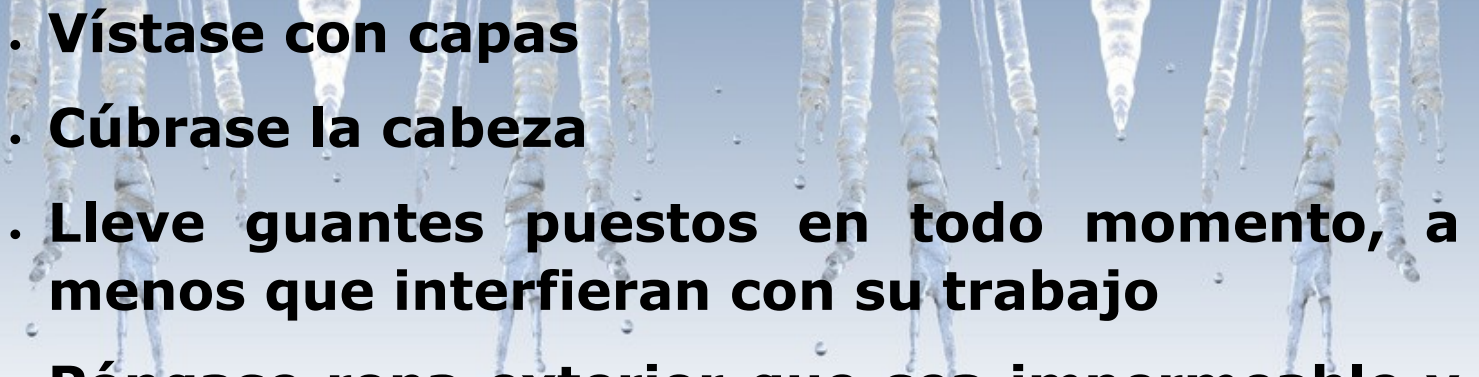


Provided by IMA, Inc. for the exclusive use of our clients. www.imacorp.com

"Can you Spot the Signs of Frostbite", *playing it safe*, Zywave, www.zywave.com. (12.29.10)
"Cold Stress Equation", *playing it safe*, Zywave, www.zywave.com. (12.29.10)

All IMA recommendations are purely advisory to help clients identify and effectively control exposures to loss. We do not infer or imply in the making of recommendations and comments that all possible hazards are noted or to indicate that other hazards do not exist. The maintenance of safe premises, operations and equipment, the avoidance of unsafe conditions and practices, and compliance with Federal, State and local statutes and laws are the sole responsibility of the client.

VESTIMENTAS ADECUADAS PARA TEMPERATURAS FRÍAS

- 
- **Vístase con capas**
 - **Cúbrase la cabeza**
 - **Lleve guantes puestos en todo momento, a menos que interfieran con su trabajo**
 - **Póngase ropa exterior que sea impermeable y (o) a prueba de agua cuando fuere necesaria**
 - **Las ropas interiores térmicas pueden ser convenientes**
 - **Póngase calcetines gruesos o varios pares de calcetines finos**
 - **Aquellos trabajadores que se calienten durante la ejecución de sus trabajos deberían desabrocharse las chaquetas, aunque deben conservar puestos los sombreros y los guantes**



