



## TRABAJO Y BAJAS TEMPERATURAS. MEDIDAS A REALIZAR POR LA EMPRESA.



**Asegurar** el cumplimiento de las medidas preventivas planificadas para el control del riesgo por bajas temperaturas (estrés térmico por frío).



**Organizar** el trabajo:

- ✓ Planificar las actividades al aire libre teniendo en cuenta las previsiones meteorológicas.
- ✓ Organizar las tareas diarias limitando el tiempo de trabajo ligero en ambiente frío.
- ✓ Evitar la programación de trabajos en solitario o aislamiento para estos días.



**Desarrollar** medidas de protección frente al frío:

- ✓ Proporcionar ropa de trabajo y calzado que confiera el mejor aislamiento según las condiciones ambientales y la tarea a realizar, como, por ejemplo, cortavientos, gorros, guantes, etc.
- ✓ Disponer de pantallas cortavientos y otros dispositivos para trabajos a la intemperie.
- ✓ Facilitar instalaciones climatizadas y promover la realización, en las mismas, de pausas para calentarse y permitir el cambio de ropa húmeda o mojada.
- ✓ Facilitar la ingesta de bebidas calientes que ayuden a recuperar las pérdidas de energía calórica.



**Formar e informar** a la población trabajadora en relación al estrés por frío:

- ✓ Los efectos para la salud, y el reconocimiento de los primeros síntomas, así como las medidas preventivas específicas.



Garantizar una **vigilancia específica de la salud** en relación al riesgo de estrés térmico por frío y una especial atención al personal vulnerable.

**Anticiparse:**

- ✓ Elaborar un **protocolo de actuación** frente al estrés térmico por frío.
- ✓ Entrenar a la población trabajadora en su cumplimiento, para que conozca que puede ser necesario:



- ✓ **PARALIZAR** la tarea cuando una persona presente temblores, torpeza en manos, adormecimiento y/o entumecimiento de la piel, agotamiento o confusión.
- ✓ Retirarse del ambiente frío y comunicar la situación a un compañero o superior.



- ✓ **Avisar al 112** Si los síntomas persisten.