



El clima frío puede tener un efecto adormecedor en los sentidos. Puede ser difícil ser productivo cuando tiene frío. Por lo tanto, es importante vestirse para las condiciones climáticas que se encuentran en el lugar de trabajo.

Recomendaciones:

- **Vístase siempre en capas**, con las capas externas bastante sueltas y las capas internas algo más apretado (para atrapar el calor corporal).
- No agrupe en exceso.
- **Utilice la capa exterior de la ropa como cortavientos**. Esto hará que las capas de abajo sean más eficaz.
- **Minimice el sudor**. Si comienza a calentarse, quítese una capa. Trate de evitar que su ropa mojado. Una vez mojados, no servirán de buena protección contra el frío.

- **Use protección para la cabeza**. Esto aumentará su calidez general. Más de la mitad del calor corporal la pérdida viene de la cabeza.
- **Asegúrese de proteger adecuadamente sus pies**. A menos que se esté moviendo, sus pies sentirán el efectos del resfriado primero. Los calcetines de lana ayudan, pero los cubre zapatos de 4 hebillas pueden brindar una mejor protección.
- **Los guantes son muy importantes**. Muy a menudo, un par de guantes de lana finos debajo de un par de cuero. Los guantes proporcionarán la mejor protección.

Recuerde:

No se vista demasiado abrigado. Esto puede restringir sus movimientos y aumentar las posibilidades de un accidente.

El efecto de choque resultante de un accidente en tiempo frío puede ser mucho más peligroso.

Si ocurre un accidente en clima frío, es fundamental que la persona lesionada se mantenga abrigada.