



icy roads and walkways.

### **How Do You Know If It's Too Cold?**

Some common signs that increase the risk for cold stress-related injuries and illnesses to occur include:

- x Temperature drops
- x An Increase in Wind -Chill
- x Limited Sunshine
- x Improper





# Seguridad contra el estrés por frío

*Es importante saber cómo proteger a los trabajadores en temperaturas bajas, reconocer los signos de lesiones y enfermedades y corregir peligros comunes, incluidos caminos y senderos helados.*

## Factores de riesgo para el estrés por frío

Cuando se trabaja en temperaturas frías, existen varios factores de riesgo que pueden provocar lesiones y enfermedades graves. Estos factores incluyen:

***Mojado/Humedad***  
***Vientos fríos***  
***Deshidratación***  
***Ropa inadecuada***  
***Condiciones de salud que predisponen***

## ¿Cómo saber si hace demasiado frío?

Algunos signos comunes que aumentan el riesgo de sufrir lesiones y enfermedades relacionadas con el estrés por frío incluyen:

***Caídas de temperatura***  
***Un aumento de la sensación térmica***  
***Sol limitado***  
***Ropa protectora inadecuada***

Incluso una temperatura del aire de 40 grados Fahrenheit y vientos tan lentos como 15 millas por hora pueden bajar la temperaturas a bajo cero.

