

WORKING OUTSIDE IN THE COLD

Tips to Deal With Frostbite, Hypothermia, Dehydration

Frostbite

Usually affects the fingers, hands, toes, feet, ears and nose

Superficial Frostbite

What to look for

- White, waxy, or grayish-yellow patches
- Skin is cold, numb and stiff
- Underlying tissue is pliable when depressed

How to treat

- Move the victim to a warm, dry area
- Loosen any constrictive clothing
- Place dry, sterile gauze between toes and fingers
- Slightly elevate the affected part
- Seek medical attention immediately

More than an hour from medical help?

- Place the frostbitten part in warm—not hot—water (102° to 106° F). Rewarm for 20 to 40 minutes (until tissues soften)

Deep Frostbite

What to look for

- Waxy, pale, solid skin
- Blister may appear

How to treat

- Move the victim indoors immediately
- Seek medical attention
- Never rub with your hands with snow, expose to open fire, or soak in cold water

Hypothermia

What to look for

- Change in mental status
- Uncontrollable shivering
- Cool abdomen and a low body temperature
- If severe, muscles may be rigid, skin dark and puffy, irregular heart and respiratory rates and/or unconsciousness

How to treat

- Move the victim out of the cold
- Place in a horizontal (flat) position
- Replace wet clothing with dry
- Cover the victim's head
- Call for immediate medical attention
- Use blankets, pillows, towels or newspapers to insulate the victim
- Provide a warm, sweet drink— avoid caffeine or alcohol
- Give artificial respiration or CPR (if you are trained) as needed

Dehydration

What to look for

- Weakness, dizziness, fatigue and dry mouth
- Provide a warm, sweet drink— avoid caffeine or alcohol
- If severe, seek medical attention

Safety precautions*

- Dress in layers
- Wear synthetic fabrics close to the skin
- Wear waterproof or water-repellent clothing
- Brush off snow regularly to stay dry
- Drink warm, sweet liquids— avoid caffeine or alcohol
- Eat warm, solid foods
- Work in “buddy pairs” to ensure each other's safety
- Go in at regular intervals to rest and warm up



*Use extreme caution if you suffer from a health condition, are taking medication or are in poor physical condition. You may be at increased risk.

In 2014, 930 persons in the United States died after being exposed to excessive natural cold while on the job.*

For more information on this and other safety topics, visit the member-exclusive website at nsc.org

* Source: National Safety Council, Injury Facts 2017®



Proud Member

TRABAJAR AFUERA CUANDO HACE FRÍO

Consejos para manejar **la congelación**, **la hipotermia** y **la deshidratación**

Congelación

Por lo general afecta los dedos, las manos, los dedos de los pies, los pies, las orejas y la nariz.

Congelación superficial

Qué buscar

- Zonas blancas, cerosas o amarillo-grisáceas en la piel.
- La piel está fría, insensibilizada o entumecida.
- El tejido subyacente se pliega cuando se lo presiona.

Cómo tratarla

- Traslade a la víctima a un lugar cálido y seco.
- Afloje cualquier prenda apretada.
- Coloque gasa seca estéril entre los dedos de los pies y de las manos.
- Eleve levemente la parte afectada.
- Busque atención médica de inmediato.

¿La ayuda médica tardará más de una hora en llegar?

- Coloque la parte congelada en agua tibia, no caliente (102° a 106° F). Vuelva a calentar cada 20 a 40 minutos (hasta que los tejidos se ablanden).

Congelación profunda

Qué buscar

- Piel cerosa, pálida y sólida
- Pueden aparecer ampollas

Cómo tratarla

- Traslade a la víctima al interior de inmediato.
- Busque atención médica.
- Nunca friccione con las manos con nieve, exponga a fuego directo o sumerja en agua fría.

Hipotermia

Qué buscar

- Cambio en el estado mental
- Escalofríos incontrolables
- Abdomen frío y baja temperatura corporal
- Si es grave, los músculos podrán estar rígidos, la piel oscura e hinchada, los latidos y la frecuencia respiratoria podrán ser irregulares y podrá haber pérdida de consciencia

Cómo tratarla

- Retire a la víctima del frío.
- Colóquela en posición horizontal.
- Reemplace la ropa mojada por ropa seca.
- Cubra la cabeza de la víctima.
- Pida atención médica de inmediato.
- Use mantas, almohadas, toallas o papel de diario para aislar a la víctima.
- Suministre bebidas calientes y endulzadas; evite la cafeína o el alcohol.
- Administre respiración artificial o RCP si es necesario (y si usted está entrenado para hacerlo).

Deshidratación

Qué buscar

- Debilidad, mareos, fatiga y boca seca.
- Suministre bebidas calientes y endulzadas; evite la cafeína o el alcohol.
- Si es grave, busque atención médica.

Precauciones de seguridad*

- Vístase por capas.
- Use telas sintéticas cerca de la piel.
- Use ropa resistente al agua o hidrófuga.
- Elimine la nieve regularmente para mantenerse seco.
- Beba líquidos calientes y endulzados; evite la cafeína o el alcohol.
- Coma alimentos calientes y sólidos.
- Trabaje en "parejas" para garantizar la seguridad uno del otro.
- Vaya adentro a descansar y a calentarse en intervalos regulares.



*Tenga extrema precaución si padece alguna afección médica, está tomando medicamentos o está en mal estado físico. Podrá estar en mayor riesgo.

En 2014, murieron 930 personas en los Estados Unidos como consecuencia de haber estado expuestos a frío natural excesivo mientras trabajaban.*

Para obtener más información sobre este y otros temas de seguridad, visite el sitio web exclusivo para miembros en nsc.org



Proud Member

*Consejo Nacional de Seguridad, Injury Facts 2017®