

5 Minute Safety Talk

Cold Weather

Cold Weather Can Kill

Cold weather is more than just an inconvenience. It can be dangerous and even deadly. Luckily, our bodies have a number of ways of signaling that cold temperatures are creating dangerous conditions, and we know the steps to take to keep a cold-weather tragedy from happening.

FROSTBITE

Frostbite comes from exposure to extremely cold temperatures. It's usually associated with fingers and toes, but also is common on ears, noses, cheeks and chins. It is a serious injury that can lead to permanent tissue damage and amputation.

The first sign of frostbite is unusual skin redness. If exposure to cold continues, numbness sets in, and the skin may turn white or gray-looking and feel waxy or unusually firm. You might not even realize you have frostbite because the area is numb.

FROSTBITE DO'S AND DON'TS

- **DO** seek medical care immediately. Frostbite is a serious injury.
- **DO** get into a warm room and immerse the affected area in lukewarm water (99-104° F or 37-40° C) for 20 to 30 minutes only if medical care will be delayed and if there is no danger of the skin refreezing.
- **DO** remove wet clothing and constricting items, and protect between fingers and toes with dry gauze.
- **DO** warm the extremity with your own body heat: for example, hold frostbitten fingers under your arm.
- **DO** protect and elevate the affected area.
- **DON'T** rub the frostbitten area with snow.



- **DON'T** massage the frostbitten area or walk on frostbitten toes to avoid further tissue damage.
- **DON'T** use a heating pad, heat lamp, hot water or other high-temperature heat sources to warm the skin.
- **DON'T** use chemical warmers directly on frostbitten tissue.

HYPOTHERMIA

Hypothermia is caused by prolonged exposure to low temperatures or cold water. Hypothermia can start in temperatures as high as 40°F if you are chilled from rain, sweat or being submerged in water. Your internal body temperature



Proud Member

gets too low because your body loses heat faster than it can be produced. When your body temperature gets too low, your brain is affected, and you may not be able to think clearly or move well. This is especially dangerous because you might be unable to make good decisions about getting out of the situation that is causing hypothermia. Other signs of hypothermia are bright red, cold skin, shivering, exhaustion, drowsiness, memory loss and slurred speech.

HYPOTHERMIA DO'S AND DON'TS

- **DO** take the victim's temperature and if it is 95°F or below, get medical attention immediately.
- **DO** get the victim into a warm room and give warm, nonalcoholic beverages. Don't give beverages if the victim is unconscious.
- **DO** remove wet clothing.
- **DO** warm the center of the victim's body first — head, neck and torso — with an electric blanket, layers of blankets, or skin-to-skin contact.
- **DON'T** rub or massage the victim's skin. Be very gentle when handling the victim.
- **DON'T** assume an unconscious victim is dead. If the victim is unconscious and appears not to have a pulse or be breathing, call emergency medical services and give CPR while the victim is being warmed. Victims of hypothermia are often successfully resuscitated.

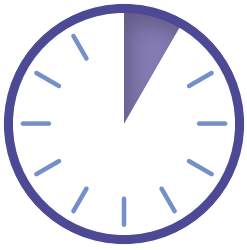
For both of these injuries, it's often a co-worker or family member who notices something is wrong before you do. Don't be afraid to say, "You look bright red, let's get out of this weather for a bit" or "Can we go somewhere warm? My toes feel numb." That's how we can keep each other safe from frostbite and hypothermia.

Visit nsc.org/members for more safety tips

members get more®



Proud Member



5 minutos de charla sobre seguridad

Clima frío

El clima frío puede causar la muerte

El clima frío representa algo más que un inconveniente. Puede ser peligroso e incluso mortal. Afortunadamente, nuestros cuerpos tienen diferentes formas de indicar que las temperaturas frías están creando condiciones peligrosas, y sabemos qué pasos seguir para evitar una tragedia por el clima frío.

CONGELACIÓN

La congelación proviene de la exposición a temperaturas extremadamente frías. Por lo general, se asocia con los dedos de las manos y los pies, pero también es común en las orejas, narices, mejillas y mentones. Es una lesión grave que puede provocar daño permanente al tejido y amputación.

El primer signo de congelación es un enrojecimiento inusual de la piel. Si la exposición al frío continúa, se produce el entumecimiento y la piel puede volverse de color blanco o gris y sentirse cerosa o inusualmente firme. Es posible que ni siquiera se dé cuenta de que tiene congelación porque el área está adormecida.

CONGELACIÓN: QUÉ HACER Y QUÉ NO

- **Busque** atención médica de inmediato. La congelación es una lesión grave.
- **Ingrese** a una habitación cálida y sumerja el área afectada en agua tibia (99-104° F o 37-40° C) durante 20 a 30 minutos solamente si la atención médica se retrasará y si no hay peligro de que la piel vuelva a congelarse.
- **Quítese** la ropa mojada y los artículos restrictivos, y proteja la zona entre los dedos de las manos y los pies con gasa seca.
- **Caliente** la extremidad con el calor de su propio cuerpo: por ejemplo, mantenga los dedos congelados debajo de su brazo.
- **Proteja** y eleve el área afectada.



- **NO** frote el área congelada con nieve.
- **NO** masajee el área congelada ni camine sobre los dedos congelados para evitar más daños a los tejidos.
- **NO** use una almohadilla térmica, una lámpara de calor, agua caliente u otras fuentes de calor de alta temperatura para calentar la piel.
- **NO** use calentadores químicos directamente sobre el tejido congelado.

HIPOTERMIA

La hipotermia es causada por la exposición prolongada a las bajas temperaturas o al agua fría. La hipotermia puede comenzar a temperaturas de hasta 40° F si usted se enfría debido a la lluvia, el sudor o al sumergirse en agua. La temperatura interna de su cuerpo



Proud Member

baja demasiado porque su cuerpo pierde calor más rápido de lo que puede producirse. Cuando la temperatura de su cuerpo baja demasiado, su cerebro se ve afectado y es posible que no pueda pensar con claridad o moverse bien. Esto es especialmente peligroso porque posiblemente no pueda tomar buenas decisiones sobre cómo salir de la situación que está causando la hipotermia. Otros signos de hipotermia son piel fría de color rojo brillante, escalofríos, cansancio, somnolencia, pérdida de memoria y dificultad para hablar.

HIPOTERMIA: QUÉ HACER Y QUÉ NO HACER

- **Tome** la temperatura de la víctima y si es de 95° F o menos, obtenga atención médica de inmediato.
- **Lleve** a la víctima a una habitación cálida y ofrézcale bebidas calientes y sin alcohol. No le dé líquidos si la víctima está inconsciente.
- **Remueva** la ropa mojada.

- **Caliente** primero el centro del cuerpo de la víctima (cabeza, cuello y torso) con una manta eléctrica, capas de mantas o contacto de piel con piel.
- **NO** frote ni masajee la piel de la víctima. Maneje a la víctima con mucha suavidad.
- **NO** asuma que una víctima inconsciente está muerta. Si la víctima está inconsciente y parece no tener pulso ni respirar, llame a los servicios médicos de emergencia y aplique RCP mientras la víctima se está calentando. Las víctimas de hipotermia a menudo son reanimadas con éxito.

En el caso de estas dos lesiones, a menudo es un compañero de trabajo o un miembro de la familia el que nota que algo está mal antes que usted. No tenga miedo de decir: "Te ves de color rojo brillante, salgamos de este clima por un rato" o "¿Podemos ir a un lugar cálido? Siento los dedos de los pies adormecidos". Así es como podemos mantenernos a salvo del congelamiento y la hipotermia.

Visite nsc.org/members para más consejos sobre seguridad

members get more[®]



Proud Member