



## **COLD-RELATED ILLNESSES**

Overexposure to cold indoors or outdoors may be harmful to your health. Recognizing the hazards and symptoms of exposure to cold will help prevent cold-related illnesses. Knowing how to prevent and respond to cold exposure may save a life, maybe your own.

The following are types of cold-related injuries:

- Frostnip
- Chilblains
- Trenchfoot
- Frostbite
- Hypothermia

Take the following precautions when working in cold weather:

- Keep moving.
- Take extra care when it is wet or windy.
- Wear warm, loose, layered clothing.
- Cover your head, hands, face, and head.
- Have a change of clothing with you on the job site.
- If you are wet, go to a warm area or change into warm, dry clothes:

Frostbite commonly affects the nose, ears, cheeks, fingers, and toes. Frostbite is likely to lead to permanent damage to tissues and loss of movement in affected parts; in extreme cases, it could lead to heart failure and death. Damage may be greater if a body part is thawed then refrozen; therefore never thaw a part of the body which has frostbite if there is any danger it may refreeze.

### **Symptoms of frostbite**

- Pain
- Burning
- Tingling
- Numbness
- Pale-colored skin
- Clear-colored skin blisters
- Firm feeling skin with soft underlying tissue which can move over bony ridges
- Complete loss of sensation; a change in skin color to pale, yellowish, bluish, gray, or mottled; and the formation of blood-filled skin blisters as it progresses.





#### Treatment of frostbite

- Warm the frozen part with lukewarm water or loosely cover it with warm blankets.
- Do not warm body parts with a hot stove, heat lamp, or hot water bottle.
- Do not rub the body part.
- After the body part has been thawed, cover it with sterile dressings.
- Seek medical attention immediately.

#### Hypothermia

Hypothermia results when your body temperature drops to dangerously low levels. Hypothermia may occur in above-freezing temperatures when combined with wind; exhaustion, or damp clothing. Hypothermia may lead to unconsciousness or death.

#### Symptoms of Hypothermia

- Chills, shivering, and numbness
- Slurred speech, poor coordination, confusion, and drowsiness

#### Treatment of Hypothermia

- Cover the victim with blankets and provide body heat.
- Keep the victim awake.
- Seek medical attention immediately

*The information contained in this SHARP Toolbox Talk is intended as a guide for you to communicate basic safety information to your employees. It is not intended to provide you with all of the information relevant to this topic. MRCA has attempted to make this material as up to date as possible, but MRCA, its members, officers, employees, and members of the Operations and Safety Committee disclaim any responsibility or liability for the accuracy of the information contained herein. Please refer to the OSHA standards or your safety consultant for additional information related to this topic.*



# LESIONES RELACIONADAS CON EL FRÍO

La sobre-exposición al frío en interiores o exteriores, puede ser dañina para su salud. Reconocer los peligros y los síntomas de la exposición al frío, le ayudará a prevenir lesiones relacionadas con el frío. Sabiendo cómo prevenir y responder ante la exposición al frío puede salvar una vida, quizá la suya propia.

Los siguientes, son los tipos de lesiones relacionadas con el frío:

- Congelación
- Sabañones
- Pies de trinchera
- Quemaduras por congelación
- Hipotermia

Tome las siguientes precauciones cuando trabaje en clima frío:

- Manténgase en movimiento.
- Ponga más cuidado cuando esté mojado o haga viento.
- Use capas de ropa, cálida y holgada.
- Cubra su cabeza, manos, y cara.
- Tenga un cambio de ropa en su sitio de trabajo.
- Si está usted mojado, vaya a un área caliente o cámbiese con ropa cálida y seca.

La quemadura por congelación afectará comúnmente nariz, orejas, mejillas, dedos de las manos y de los pies. Es muy probable que la quemadura por congelación provoque daño permanente de tejidos; pérdida de movimiento en las partes afectadas y en casos extremos puede llegar a falla cardíaca y muerte. Sin embargo, el daño puede ser mayor si la parte del cuerpo se descongela y se vuelve a congelar, por lo tanto, nunca descongele una parte del cuerpo con quemadura por congelación si hay cualquier riesgo de que pueda volverse a congelar.

### Síntomas de quemadura por congelación

- Dolor
- Ardor
- Hormigueo
- Entumecimiento
- Palidez de la piel
- Ampollas de color claro en la piel
- Piel que se siente firme con tejido suave subyacente que puede moverse bajo las crestas de los huesos
- Conforme progresa puede haber una pérdida completa de sensibilidad, un cambio en el color de la piel a pálido, amarillento o azulado, gris o moteado y la formación de ampollas en la piel llenas de sangre.



### Tratamiento de la quemadura por congelación

- Caliente la parte congelada con agua tibia o cúbrala holgadamente con mantas tibias.
- No caliente las partes del cuerpo con una estufa caliente, lámpara de calor o botella de agua caliente.
- No frote esa parte del cuerpo.
- Después de que la parte del cuerpo ha sido descongelada, cúbrala con vendas estériles.
- Busque atención médica inmediatamente.

### Hipotermia

La hipotermia sucede cuando la temperatura del cuerpo cae a niveles peligrosamente bajos. La hipotermia puede ocurrir en temperaturas arriba del punto de congelación cuando hay viento o si usted está exhausto o usando ropa húmeda o mojada. La hipotermia puede derivar en inconsciencia o muerte.

### Síntomas de Hipotermia

- Escalofríos, temblor y adormecimiento
- Hablar desarticuladamente, poca coordinación motriz, confusión y somnolencia.

### Tratamiento de la Hipotermia

- Cubrir a la víctima con mantas y darle calor en el cuerpo.
- Mantener a la víctima despierta.

*La información contenida en este "SHARP Toolbox Talk" pretende ser una guía para que usted comunique la información básica de seguridad para sus empleados. No pretende darle toda la información relevante sobre este tema. MRCA ha intentado que este material sea tan actualizado como sea posible, pero MRCA, sus miembros, funcionarios, empleados y miembros del Comité de Operaciones y Seguridad desconocen cualquier responsabilidad u obligación sobre la exactitud de la información contenida aquí. Favor de referirse a los estándares de OSHA o a su consultor de seguridad para información adicional relacionada con este tema.*



# SAFETY AND HEALTH AGENDA FOR ROOFING PROFESSIONALS

A Risk Management Program: An Exclusive MRCA Member Benefit

## WEEKLY TOOLBOX TALK

Job Number: \_\_\_\_\_

Job Name: \_\_\_\_\_ Date: \_\_\_\_\_

Superintendent: \_\_\_\_\_ Employee #: \_\_\_\_\_

Site Specific Topics: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Crew Safety Recommendations: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Reviewed M.S.D.S # \_\_\_\_\_ Subject: \_\_\_\_\_

Meeting Attended By:

Employee / Empleado

Signed / Firma

Emp. # / Empleado #

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Supervisor/Foreman Signature: \_\_\_\_\_

