

***A continuación se muestran algunos consejos de seguridad a tomar en cuenta durante la temporada invernal para disfrutar de la misma.***

## **NIEVE Y REMOCIÓN DE HIELO**

*Limpiar la nieve y hielo de las entradas para coches y aceras es un trabajo duro. Siga estos consejos de seguridad y evite posibles lesiones por resbalones y caídas, lesiones de espalda por trabajo con pala al recoger nieve y enfermedades ocasionadas por la temperatura:*

- Abríguese, poniendo especial atención a los pies, manos, nariz y oídos.
- Levante la nieve mientras esté fresca y sea más fácil de quitar que cuando está húmeda y comprimida.
- Tómese unos minutos para calentar y estirarse antes de empezar a trabajar con pala y tome descansos regulares.
- De ser posible, empuje la nieve frente a usted. Si debe levantarla, recoja pequeñas cantidades y levante con las piernas, no con la espalda.
  - **Recuerde las prácticas de seguridad al levantar objetos.** Evite torcer y girar la espalda cuando arroje la nieve, use todo el cuerpo y gire con las piernas. No arroje nieve sobre los hombros o a un lado.
- Si es posible, aplique compuestos de sal mineral o de deshelamiento para eliminar hielo de escalones, pasillos y aceras.

## **¡CUIDADO CON LOS PIES!**

Caminar en clima helado y nevoso puede ser peligroso y ocasionar lesiones serias. Siga estos consejos para controlar y evitar lesiones esta temporada:

- De ser posible, camine sobre aceras y áreas labradas. Tenga en cuenta que dichas áreas también pueden ser resbalosas. Use los pasamanos, si los hay.
- Dé pasos lentos y cuidadosos al entrar y salir de su auto y al dirigirse a su destino. Tome tiempo para planear la ruta más segura antes de empezar.
- Limpie sus pies al entrar. **¡Cuidado con el piso mojado y resbaladizo!**

## **CONducir EN INVIERNO**

Manejar con a nieve, hielo y frío extremo puede ser peligroso. Siga estos consejos de seguridad y asegúrese de manejar con precaución este invierno:

- Lleve equipo de emergencia en su auto para los traslados cotidianos:
  - Teléfono celular
  - Lámpara
  - Cables de corriente
  - Arena (para tracción)
  - Raspador de hielo, escobilla para nieve y pala pequeña
  - Mantas
  - Dispositivos de alarma (por ejemplo, bengalas, reflectores)
- Si su auto se atasca o atora en la nieve, encienda sus luces de emergencia de inmediato. Permanezca en el vehículo hasta que llegue la ayuda. Estará más seguro en el vehículo si otros autos se deslizan que si camina por la carretera hacia otra ubicación.

## **OTROS CONSEJOS IMPORTANTES DE SEGURIDAD PARA EL INVIERNO**

Por último, siga estos consejos de seguridad este invierno:

- Asegúrese de ajustar los calentadores y equipo de calefacción y mantenerlos en buenas condiciones.
  - No deje calentadores unitarios encendidos y sin vigilancia. Preste especial atención y apague los calentadores unitarios en el trabajo cuando salga el fin de semana o no regrese hasta el día siguiente.
  - Mantenga el material combustible como cajas de cartón, papel, mantas, etc. lejos de calentadores y otras fuentes de calor.
- No olvide que el sol también es dañino en la temporada invernal. Use bloqueador solar en días soleados y nevosos para evitar quemaduras.

Firma de los empleados que asistieron:      Fecha: \_\_\_\_\_


Proporcionado por: Hellman & Associates, Inc., [www.ehscompliance.com](http://www.ehscompliance.com), 303-384-9828

*La información presentada es exclusivamente para fines instructivos y posiblemente no refleje los requisitos completos de cumplimiento según describe la OSHA u otras agencias normativas.*