

ABRÍGATE

junto a Achs Seguro Laboral 

Recomendaciones para trabajadores expuestos a frío

- 1** El trabajador debe ser instruido para reconocer los riesgos y señales de peligro de la **exposición a frío**
- 2** La empresa debe entregar a sus trabajadores **ropa de protección con una aislación térmica¹**



3 Para labores en **cámaras de frío a temperaturas menores a -18°C** se debe limitar el tiempo de exposición del colaborador alternando **períodos de descanso** en zonas templadas o con trabajos adecuados

4 Para prevenir los riesgos de enfriamiento de partes localizadas del cuerpo como, por ejemplo, manos o cara, se debe considerar lo siguiente:

- Si la ropa del trabajador resulta **mojada**, a temperaturas menores a 2°C , hay que **cambiarla de forma inmediata**
 - Es conveniente tener **disponible guantes y gorros** de protección contra el frío
 - Las **manos** deben tener **protección especial** para mantener su destreza previniendo accidentes
- 

• Al existir **viento** en el lugar de trabajo, se recomienda **instalar protecciones** o proporcionar al trabajador algún tipo de **prenda cortaviento**

5 Para trabajos a **temperaturas menores a -12°C**, es necesario considerar las siguientes recomendaciones:

• El trabajador debe estar bajo observación o **supervisión permanente**

• **La carga de trabajo física** no debe ser tan alta como para que transpire y se humedezcan sus ropas. En caso de ser necesario debe tomar **periodos de descanso** en el refugio y cambiar su ropa

¹ Para determinar la resistencia térmica que corresponde a la ropa de protección adecuada, se utiliza la norma Chilena NCh2767 que define el índice IREQ, que traducido del inglés significa "aislamiento requerido de la vestimenta". En la norma se distinguen dos niveles de protección:

• Los empleados nuevos, los primeros días, no deben trabajar la jornada completa expuestos a frío. **Se debe considerar un período de adaptación a las condiciones de trabajo y ropa de protección requerida**

• Se debe considerar el peso y volumen de la ropa al estimar el rendimiento del trabajador