



# SAFETY TIP OF THE WEEK

FOR THE CONSTRUCTION INDUSTRY



Company \_\_\_\_\_ Date \_\_\_\_\_

To encourage all of us to promote safety on a continuing basis, the Builders Exchange publishes a safety tip in each issue of the weekly Bulletin. The superintendent/foreman of each job should use this safety tip in a short safety meeting Monday morning. We suggest that this 5-to-10 minute meeting be just before lunch or perhaps right after the morning break. You can then emphasize the SAFETY TIP OF THE WEEK all week long.

## Training Employees to Handle Extreme Cold

Week Ending 10/25/2024

Preparing employees for extremely cold conditions is crucial for businesses operating in such environments. This preparation safeguards the health and safety of the workforce and enhances productivity and morale. When staff can handle the frigid temperatures, they can perform their duties efficiently without worrying about health risks.

Moreover, working in extreme colds exposes workers to various health hazards. Companies must prioritize and invest in comprehensive training for their teams to navigate and work safely in such challenging conditions.

### The Risks of Extreme Cold

Hypothermia happens when an individual loses warmth faster than it can produce it, causing a hazardous drop in body temperature. Humans average around 98.6 degrees Fahrenheit, but with hypothermia, it can fall below 95 degrees. This drop can lead to confusion, drowsiness and loss of coordination, posing significant risks in a work environment.

Frostbite is another concern, which is when skin and other tissues freeze due to prolonged exposure to cold. The most commonly affected areas are the fingers, toes, ears and nose. Severe frostbite can lead to permanent damage or amputation.

The situation becomes critical and potentially fatal when the body falls to between 85 degrees and 78 degrees F. At these temperatures, major organs start to fail.

These health issues can drastically impact productivity and safety in the workplace. Employees suffering from cold-related illnesses cannot concentrate, make decisions or perform physical tasks effectively. It can lead to a higher rate of accidents and injuries, affecting the individual and putting others at risk.

### Developing a Comprehensive Cold Weather Policy

Creating an effective policy for freezing conditions ensures safety and compliance. Here is a guide to the essential components:

- Dress codes. Clearly define the required clothing and protective gear for cold weather. It should include specifications for insulated water-resistant clothing, proper footwear, gloves, hats and face protection.
- Work schedules. Adjust work schedules to minimize exposure to the cold. Consider shorter shifts, frequent breaks in warm areas and flexible scheduling during extreme weather.
- Emergency procedures. Develop comprehensive emergency response procedures, including steps to recognize and treat cold-related illnesses, emergency contact information and protocols for evacuating workers.

Communication of these policies is just as important as their content. Clear dialogue ensures employees understand what to do and how to stay safe. Use multiple channels — like meetings, emails, training sessions and visible signage — to disseminate this information.

Effective communication is also a motivational tool. Well-informed employees know exactly what to do in an emergency, encouraging them to adhere to safety practices and look out for their and their colleagues' well-being.

Lastly, it is vital to keep these policies dynamic. Regularly review and update them based on the latest weather trends, technological advancements and feedback. This approach ensures that policies remain relevant and practical, further enhancing the safety and productivity of the workplace in icy conditions.

Special Topics for this Job: \_\_\_\_\_

MSDS # \_\_\_\_\_ Reviewed – Title: \_\_\_\_\_

Present at Meeting:

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Supervisor's Signature: \_\_\_\_\_

Note: These SAFETY TIPS OF THE WEEK are to help members provide a safe workplace and to instruct employees in ways to prevent accidents. Ensure you record the names of those who attend your safety meetings and file this form with your permanent accident prevention records.

### **Providing the Right Gear and Resources**

In extreme cold conditions, the proper clothing and equipment ensure workers' safety and comfort. It is critical to have layered clothing in these situations so that staff can adjust their attire according to the activity level and weather changes.

Insulated gloves that balance warmth with dexterity are crucial, especially for tasks requiring fine motor skills. Head and face protection are also imperative. Hats should cover the ears, and face masks or balaclavas should fit comfortably without hindering vision or hearing.

Remember, water conducts heat away from the body four times faster than air. So waterproofing is vital to prevent heat loss. Eye protection like goggles is also necessary in specific environments to guard against wind and glare.

The quality and appropriateness of this gear for specific job roles are paramount. For instance, gloves suitable for a worker handling delicate tools differ from those necessary for operating machinery.

Beyond personal gear, workplaces should provide accessible warm-up areas for employees to take breaks and raise their body temperature, which is crucial in preventing cold-related health issues. Emergency supplies should also be readily available, including first aid kits tailored for cold weather, extra warm clothing, facilities for making hot drinks or other warming devices.

### **Essential Cold Weather Training for Employees**

Training topics for staff working in extreme cold should include recognizing the signs of hypothermia and frostbite. Emphasize how to identify frostnip, the earliest stage of frostbite that causes numbness and inflamed or discolored skin. Team members should also learn the proper use of protective clothing, ensuring they understand how to layer effectively and select appropriate gear for different conditions.

Additionally, training should cover safe work practices in cold environments, such as the importance of taking regular breaks in warm areas and staying hydrated. These training sessions must be interactive and engaging, using real-life scenarios and hands-on activities to help employees internalize the information. Regular refresher courses are essential to keep these crucial safety practices fresh and top of mind, ensuring ongoing awareness and adherence to safety protocols in frigid working conditions.

### **Staying Ahead in Cold Weather Safety Management**

A proactive approach to safety in extreme cold conditions is essential for any responsible organization. It includes staying abreast of and integrating technological advancements that enhance security and comfort in cold conditions. By doing so, they ensure compliance with wellness standards and demonstrate a commitment to the well-being of their workforce.



# SAFETY TIP OF THE WEEK

FOR THE CONSTRUCTION INDUSTRY



Company \_\_\_\_\_ Date \_\_\_\_\_

To encourage all of us to promote safety on a continuing basis, the Builders Exchange publishes a safety tip in each issue of the weekly **Bulletin**. The superintendent/foreman of each job should use this safety tip in a short safety meeting Monday morning. We suggest that this 5-to-10 minute meeting be just before lunch or perhaps right after the morning break. You can then emphasize the SAFETY TIP OF THE WEEK all week long.

## Capacitar a los empleados para manejar el frío extremo

Week Ending 10/25/2024

Preparar a los empleados para condiciones extremadamente frías es crucial para las empresas que operan en este tipo de entornos. Esta preparación salvaguarda la salud y la seguridad de la fuerza laboral y mejora la productividad y la moral. Cuando el personal puede soportar las gélidas temperaturas, puede realizar sus tareas de manera eficiente sin preocuparse por los riesgos para la salud.

Además, trabajar en fríos extremos expone a los trabajadores a diversos peligros para la salud. Las empresas deben priorizar e invertir en capacitación integral para que sus equipos naveguen y trabajen de manera segura en condiciones tan desafiantes.

### Los riesgos del frío extremo

La hipotermia ocurre cuando un individuo pierde calor más rápido de lo que puede producirlo, lo que provoca una caída peligrosa de la temperatura corporal. Los humanos promedian alrededor de 98.6 grados Fahrenheit, pero con hipotermia, puede caer por debajo de los 95 grados. Esta caída puede provocar confusión, somnolencia y pérdida de coordinación, lo que plantea riesgos significativos en un entorno laboral.

La congelación es otra preocupación, que es cuando la piel y otros tejidos se congelan debido a la exposición prolongada al frío. Las zonas más comúnmente afectadas son los dedos de las manos, los pies, las orejas y la nariz. La congelación grave puede provocar daños permanentes o amputaciones.

La situación se vuelve crítica y potencialmente fatal cuando el cuerpo cae entre 85 y 78 grados F. A estas temperaturas, los órganos principales comienzan a fallar.

Estos problemas de salud pueden afectar drásticamente la productividad y la seguridad en el lugar de trabajo. Los empleados que padecen enfermedades relacionadas con

el frío no pueden concentrarse, tomar decisiones o realizar tareas físicas de manera efectiva. Puede conducir a una mayor tasa de accidentes y lesiones, afectando al individuo y poniendo en riesgo a los demás.

### Desarrollo de una política integral de clima frío

La creación de una política eficaz para las condiciones de congelación garantiza la seguridad y el cumplimiento. Aquí hay una guía de los componentes esenciales:

- Códigos de vestimenta. Defina claramente la ropa y el equipo de protección necesarios para el clima frío. Debe incluir especificaciones para ropa aislante resistente al agua, calzado adecuado, guantes, gorros y protección facial.
- Horarios de trabajo. Ajuste los horarios de trabajo para minimizar la exposición al frío. Considere turnos más cortos, descansos frecuentes en áreas cálidas y horarios flexibles durante condiciones climáticas extremas.
- Procedimientos de emergencia. Desarrollar procedimientos integrales de respuesta a emergencias, que incluyan medidas para reconocer y tratar las enfermedades relacionadas con el resfriado, información de contacto de emergencia y protocolos para evacuar a los trabajadores.

La comunicación de estas políticas es tan importante como su contenido. Un diálogo claro garantiza que los empleados entiendan qué hacer y cómo mantenerse seguros. Utilice múltiples canales, como reuniones, correos electrónicos, sesiones de capacitación y señalización visible, para difundir esta información.

La comunicación efectiva también es una herramienta de motivación. Los empleados bien informados saben exactamente qué hacer en caso de emergencia, lo que les

**Special Topics for this Job:** \_\_\_\_\_

MSDS # \_\_\_\_\_ Reviewed – Title: \_\_\_\_\_

Present at Meeting:


**Supervisor's Signature:** \_\_\_\_\_

**Note:** These SAFETY TIPS OF THE WEEK are to help members provide a safe workplace and to instruct employees in ways to prevent accidents. Ensure you record the names of those who attend your safety meetings and file this form with your permanent accident prevention records.

anima a seguir las prácticas de seguridad y a velar por su bienestar y el de sus compañeros.

Por último, es vital mantener el dinamismo de estas políticas. Revíselos y actualícelos periódicamente en función de las últimas tendencias meteorológicas, los avances tecnológicos y los comentarios. Este enfoque garantiza que las políticas sigan siendo pertinentes y prácticas, mejorando aún más la seguridad y la productividad del lugar de trabajo en condiciones de hielo.

### **Proporcionar el equipo y los recursos adecuados**

En condiciones de frío extremo, la ropa y el equipo adecuados garantizan la seguridad y la comodidad de los trabajadores. Es fundamental tener ropa en capas en estas situaciones para que el personal pueda ajustar su atuendo de acuerdo con el nivel de actividad y los cambios climáticos.

Los guantes aislantes que equilibran el calor con la destreza son cruciales, especialmente para tareas que requieran habilidades motoras finas. La protección de la cabeza y la cara también es imprescindible. Los sombreros deben cubrir los oídos y las mascarillas o pasamontañas deben ajustarse cómodamente sin obstaculizar la visión o la audición.

Recuerde, el agua conduce el calor fuera del cuerpo cuatro veces más rápido que el aire. Por lo tanto, la impermeabilización es vital para evitar la pérdida de calor. La protección ocular, como las gafas, también es necesaria en entornos específicos para protegerse contra el viento y el deslumbramiento.

La calidad y la idoneidad de este equipo para roles de trabajo específicos son primordiales. Por ejemplo, los guantes adecuados para un trabajador que manipula herramientas delicadas difieren de los necesarios para operar maquinaria.

Más allá del equipo personal, los lugares de trabajo deben proporcionar áreas de calentamiento accesibles para que los empleados tomen descansos y eleven su temperatura corporal, lo cual es crucial para prevenir problemas de salud relacionados con el frío. Los suministros de emergencia también deben estar disponibles, incluidos los botiquines de primeros auxilios diseñados para el clima frío, ropa de abrigo adicional, instalaciones para preparar bebidas calientes u otros dispositivos de calentamiento.

### **Capacitación esencial para empleados en climas fríos**

Los temas de capacitación para el personal que trabaja en frío extremo deben incluir el reconocimiento de los signos de hipotermia y congelación. Enfátice cómo identificar la congelación, la etapa más temprana de la congelación que causa entumecimiento y piel inflamada o descolorida. Los miembros del equipo también deben aprender el uso adecuado de la ropa protectora, asegurándose de que entiendan cómo usar capas de manera efectiva y seleccionar el equipo adecuado para diferentes condiciones.

Además, la capacitación debe cubrir prácticas de trabajo seguras en ambientes fríos, como la importancia de tomar descansos regulares en áreas cálidas y mantenerse hidratado. Estas sesiones de formación deben ser interactivas y atractivas, utilizando escenarios de la vida real y actividades prácticas para ayudar a los empleados a interiorizar la información. Los cursos de actualización regulares son esenciales para mantener estas prácticas de seguridad cruciales frescas y en la mente, lo que garantiza la conciencia continua y el cumplimiento de los protocolos de seguridad en condiciones de trabajo gélidas.

### **Mantenerse a la vanguardia en la gestión de la seguridad en climas fríos**

Un enfoque proactivo de la seguridad en condiciones de frío extremo es esencial para cualquier organización responsable. Incluye mantenerse al tanto e integrar los avances tecnológicos que mejoran la seguridad y la comodidad en condiciones de frío. Al hacerlo, garantizan el cumplimiento de los estándares de bienestar y demuestran un compromiso con el bienestar de su fuerza laboral.