

# UGT EXIGE EXTREMAR LA PROTECCIÓN DE LAS PERSONAS TRABAJADORAS ANTE LA OLA DE FRÍO

## EFECTOS DEL FRÍO EN LA SALUD

- ❄️ Malestar por el frío y aumento de la sensación de dolor.
- ❄️ Disminuye la destreza manual, mental y la capacidad física para el trabajo.
- ❄️ Aumenta los problemas respiratorios especialmente en personas asmáticas.
- ❄️ Puede provocar problemas cardiovasculares, hipotermia o lesiones por congelación.
- ❄️ Caídas y resbalones frecuentes por las placas de hielo y los impactos por la caída de la nieve acumulada.



## MEDIDAS PREVENTIVAS

- ❄️ El empresario debe facilitar la ropa, guantes y calzado de protección adecuados frente al frío y cumplir la normativa en esta materia. La ropa mojada o húmeda tiene menos capacidad para aislar del frío, por lo que es necesario que la persona trabajadora se cambie.
- ❄️ Disminuir el tiempo de permanencia en ambientes fríos para minimizar la pérdida de calor.
- ❄️ Los trabajos en exteriores deberán planificarse en función de la meteorología.
- ❄️ Precaución en los trabajos a la intemperie ante la posible caída de la nieve acumulada en tejados y cornisas.
- ❄️ Evitar el trabajo en solitario y aislados -mínimo dos personas-.
- ❄️ Recordar que el frío reduce la capacidad física. El trabajo físico incrementa el calor temporal, pero no debe ser extenuante y debe ajustarse a la capacidad del trabajador o trabajadora.
- ❄️ Realizar pausas para calentarse en una zona habilitada para ello, es preferible que las pausas sean largas, ingerir líquidos calientes, evitando el café.



- ❄️ Es esencial la participación sindical en la organización del trabajo para adaptarse a la ola de frío
- ❄️ Los trabajadores y trabajadoras deberán recibir formación e información sobre los riesgos del trabajo en ambientes fríos.
- ❄️ Realizar una vigilancia específica de la salud con el fin de detectar especiales sensibilidades, problemas dérmicos, circulatorios, o cualquier patología que pudiera verse agravada por la situación.

