

## Cold Weather Safety Winter 2003

### Highlights:

Agricultural workers in Oregon are often exposed to cold, windy and wet working conditions. These are the type of conditions that can contribute to the risk of hypothermia and cold weather injuries.

The risk of hypothermia, a life-threatening condition, is greatest when exposure to cold happens unexpectedly. For example, if you work all day out in the fields in cold windy conditions you might not realize that you are overly cold until you go home at night.

Driving in snow or on ice is very dangerous. Two of the biggest causes of accidents in poor weather conditions are not allowing enough time to stop the vehicle and being in too much of a hurry.

### Why be concerned about cold weather conditions?

Working in the cold increases the risk of musculoskeletal injuries, such as back strains. Performing stretching exercises before starting work can "warm" up the muscles and help reduce the risk of these injuries.

Cold weather takes away body heat causing the inner body temperature to fall, which is the cause of hypothermia.

- Early signs of hypothermia include excessive shivering, blue lips and fingers, slurred speech, confusion, fatigue or sleepiness, shallow breathing and poor coordination. (This has also been called the "umbles" – stumbles, mumbles, fumbles and grumbles.)
- Hypothermia can occur at temperatures well above freezing when the person is wet and/or there are cold, windy weather conditions. Body parts most often affected include hands, feet, nose and ears.
- If you suspect a co-worker has hypothermia, treat them as gently as possible during treatment and evacuation since the function of the heart can be seriously impaired in hypothermia victims. The following steps should be followed in most hypothermia cases:
  1. Get person into shelter, out of the wind and wet.
  2. Remove wet clothes and wrap person in dry warm clothing, coats, blankets or a sleeping bag.
  3. If person is conscious, give them something warm to drink (i.e. warm sugar water or diluted warm Jello). Avoid alcohol, caffeine and tobacco/nicotine as these all tend to increase the risks of hypothermia and other cold related injuries/illness. – **Do NOT rub affected body parts.**
  4. Have person treated by a medical professional.

### Working in cold weather:

Wear multiple layers of light, loose-fitting cloths. Outer wear should be waterproof.

As much as 40% of your body heat can be lost from an uncovered head. Wear a warm hat (such as a wool knit cap) with ear protection to prevent heat loss from the head.

Wear slip resistant, insulated footwear.

If working on snow and ice – take small steps to improve traction, walk slowly, and be extra careful on ladders and stairways.

**Do NOT wear loose gloves or scarves if they may get caught in moving equipment and machinery.**



### Winter Driving:

Be prepared to stop and allow much more distance between you and other cars than would be typical in good weather conditions. Slow down in advance of shaded areas – especially curves – to make sure the roadway is clear of ice and snow.

If your car loses traction and it feels like it's floating, gradually slow down. Do NOT slam on the brakes.

Use signals well in advance of making turns or stops and keep your windshield and mirrors clean.

Plan ahead and allow plenty of time to get where you are going.

For more in depth information on hypothermia and cold weather injuries go to:  
<http://www.princeton.edu/~oa/safety/hypocold.pdf>

### **Observaciones:**

Los trabajadores agrícolas en Oregon amenudo están expuestos al frio, airoso y húmedas condiciones de trabajo. Estas son el tipo de condiciones que pueden contribuir al riesgo de lesiones por hipotermia y clima frio.

El riesgo de hipotermia, una condición que amenaza la vida, es mayor cuando la exposición al frio sucede inesperadamente. Por ejemplo, si Usted trabaja todo el dia afuera en los campos en condiciones frias y airosas Usted puede no darse cuenta que está sobre enfriado hasta que va a casa por la noche.

Manejar sobre nieve o hielo es muy peligroso. Dos de las mayores causas de accidentes en pobres condiciones de clima que no permiten suficiente tiempo para detener el vehículo y estar llendo con mucha prisa.

### **¿Porque estar concientes acerca de las condiciones del clima frio ?**

Trabajando en el frio incrementa el riesgo de lesiones músculo-esqueletal, tales como torceduras de espalda. Hacer ejercicios de calentamiento antes de empezar a trabajar "calienta" los músculos y ayuda a reducir los riesgos de estas lesiones.

El clima frio quita calor del cuerpo causando que la temperatura interna caiga, lo que causa la hipotermia.

- Los primeros signos de hipotermia incluyen temblor exesivo, labios y dedos azules, hablar patinado, confusión, fatiga ó adormecimiento, respiración entrecortada y pobre coordinación. (Esto también se ha llamado los "umbles" en inglés por tropiezo, murmurio, mutismo y manoseo.)
- La hipotermia puede ocurrir a temperaturas bien arriba de congelación cuando la persona está húmeda y/ó hay frio, condiciones airosas. Las partes del cuerpo más afectadas incluyen manos, pies, nariz y orejas.
- Si Usted sospecha que un compañero de trabajo tiene hipotermia, tratelo lo más gentil que sea posible durante el tratamiento y evacuación ya que la función del corazón puede ser seriamente dispareja en victimas de hipotermia. Los siguientes pasos deben ser seguidos en la mayoría de casos de hipotermia:
  1. Lleve a la persona adentro de un edificio, fuera del frio y la humedad.
  2. Remueva las ropas mojadas y abrigue a la persona con secas y tibias ropas, abrigos, mantas ó una bolsa de dormir.
  3. Si la persona está consiente, dele algo tibio de tomar (agua tibia azucarada ó gelatina tibia diluida). Evite alcohol, cafeina y tabaco/nicotina porque todos estos últimos tienden a incrementar los riesgos de hipotermia y otras lesiones/enfermedades relacionadas con el frio. NO frote las partes del cuerpo afectadas.
  4. Tenga a la persona tratada por un profesional médico.



### **Trabajando en clima frio:**

Use varias capas de ropa ligera y suelta. La ropa de afuera debe ser a prueba de agua.

Tanto como un 40% del calor de su cuerpo puede perderse por no cubrirse la cabeza. Use un gorro caliente (como una gorra de lana) con protección para los oidos para prevenir perder calor por la cabeza.

Use calzado impermeable y resistente a resbalones.

Si trabaja sobre nieve ó hielo, haga pasos cortos para improvisar tracción, camine lentamente, y sea extremadamente cuidadoso en escaleras ó pasillos.

NO USE bufandas ó guantes sueltos ó grandes si estos pueden ser atorados en equipo ó maquinaria en movimiento.

### **Manejo en Invierno:**

Esté preparado para detenerse y permita mucho más distancia entre Usted y otros carros del que debería ser típico en buenas condiciones de clima. Disminuya velocidad en areas oscuras - especialmente en curvas - para estar seguro que el camino está libre de hielo ó nieve.

Si su carro pierde tracción y se siente como flotando, gradualmente desacelere. NO pise de golpe los frenos.

Use señales con mucha anticipación al hacer vueltas ó altos y mantenga sus espejos y parabrisas limpios.

Haga planes con anticipación y dese suficiente tiempo para llegar adonde va.

Para más información a fondo sobre hipotermia y lesiones en clima frio vaya a:  
<http://www.princeton.edu/~oa/safety/hypocold.pdf>