

# Protéjase del Frío



Usted está en riesgo si trabaja al aire libre o en clima frío



## Paso 2: Tome líquidos calientes y tome descansos



Tome descansos frecuentes en lugares calientes, si es posible.



Tome bastantes líquidos tibios y dulces (agua con azúcar, bebidas deportivas).



**EVITE** la cafeína (en café, té, gaseosas/soda, o chocolate caliente) y alcohol.

Trabaje en pares para que un trabajador pueda identificar las señales de peligro.

Siga estos consejos y manténgase seguro en el frío.