



## BOLETÍN MENSUAL DE SEGURIDAD

# NOVIEMBRE /DICIEMBRE 2020

"SERVICIO A LOS BUQUES QUE SIRVEN A NUESTRO PAÍS"

## SEGURIDAD EN CLIMAS FRÍOS

A medida que entramos en los meses de INVIERNO en Hampton Roads, trabajar en el frío presenta un conjunto diferente de problemas potenciales. Cómo vestirse para el clima, reconociendo los signos de congelación e hipotermia, y prácticas de trabajo seguras para estas situaciones. Cubriremos los tipos comunes de estrés por el FRÍO; apósite para la seguridad climática FRÍA, ser conciente y planificar con anticipación!

### TIPOS COMUNES DE ESTRÉS POR EL FRÍO

¿Qué es exactamente el estrés frío? El estrés frío ocurre al reducir la temperatura de la piel y las temperaturas internas. Cuando el cuerpo es incapaz de calentarse, pueden ocurrir enfermedades y lesiones graves relacionadas con el resfriado y pueden producirse daños permanentes en los tejidos y/o la muerte.

#### HIPOTERMIA

La hipotermia es una emergencia médica que ocurre cuando el cuerpo pierde calor más rápido de lo que puede producir calor, causando una baja temperatura corporal. Señales a buscar:

- La temperatura corporal normal (98.6° F) baja a 95° F o menos
- Síntomas leves: alerta al temblar
- Síntomas moderados a grave: Se detiene el temblor, confusión, sordera, frecuencia cardíaca/respiración lenta, Pérdida de conciencia



#### CONGELACIÓN

La congelación es una lesión en los tejidos corporales causada por la exposición al frío extremo, que normalmente afecta nariz, los dedos de las manos o los dedos de los pies.

- Los tejidos corporales se congelan, por ejemplo, las manos y los pies. Puede ocurrir a temperaturas por encima de la congelación, debido al frío del viento. Puede resultar en amputación.



- Síntomas: entumecimiento, piel enrojecida desarrolla manchas grises/blancas, se siente firme/dura, y puede ampollar.

#### TRENCH FOOT (also known as IMMERSION FOOT)

Pie de trinchera un trastorno doloroso del pie que se asemeja a la congelación y resultante de una exposición prolongada al frío y la humedad.

- Lesiones no congelantes en el pie, causadas por una larga exposición a ambientes húmedos y fríos. Puede ocurrir a una temperatura del aire de hasta 60 oF, si los pies están constantemente mojados
- Síntomas: enrojecimiento, hinchazón, entumecimiento y ampollas.

## VESTIRSE PARA LA SEGURIDAD DEL CLIMA FRÍO

Vestirse incorrectamente, la ropa/piel húmeda y el agotamiento son factores de riesgo que pueden conducir al estrés por frío. Usar al menos tres capas de ropa holgada proporciona un mejor aislamiento: Una capa interna de lana, seda o sintética para mantener la humedad lejos del cuerpo, una capa media de lana o sintética para proporcionar aislamiento incluso cuando está mojado y una capa exterior de protección contra el viento y la lluvia que permite cierta ventilación para evitar el sobrecalentamiento. La ropa ajustada tiene el efecto contrario y puede restringir el flujo sanguíneo a las extremidades.

Además, usar un sombrero o una capucha puede ayudar a mantener todo el cuerpo caliente al reducir la cantidad de calor corporal que se escapa de la cabeza. Una máscara de punto utilizada será mejor servir para proteger la cara y la boca, si es necesario. Por último, guantes y botas aislados y/ o resistentes al agua para proteger las manos y los pies se asegurarán de que usted está cubierto de la cabeza a los pies!



## TENGA EN CUENTA, PLANIFIQUE CON ANTICIPACIÓN

Es importante ser consciente de los síntomas del estrés por el frío y controlarse uno mismo y a sus compañeros de trabajo. Aquí hay algunas prácticas, o hábitos de trabajo de invierno que debe adoptar cada temporada de frío con el fin de protegerse a uno mismo y a sus compañeros de trabajo:

- Reconocer las condiciones ambientales y laborales que puedan ser peligrosas
- Animar a los trabajadores a usar ropa adecuada para condiciones frías, húmedas y ventosas, incluyendo capas que se puedan ajustar a las condiciones cambiantes.
- Asegúrese de que los trabajadores en condiciones extremas tomen un breve descanso frecuente en refugios secos y calientes para permitir que sus cuerpos se calienten.
- Trate de programar el trabajo para la parte más cálida del día.
- Evite el agotamiento o la fatiga porque se necesita energía para mantener los músculos calientes.
- Utilice el Sistema de amigos: trabaje en parejas, cuando sea posible, para que un trabajador pueda reconocer las señales de peligro.
- Beba bebidas calientes y dulces (agua de azúcar, bebidas de tipo Deportivo) y evite las bebidas con cafeína (café, té, refrescos o chocolate caliente) o alcohol.
- Coma alimentos calientes y ricos en calorías, como platos de pasta caliente.

Recuerde, los trabajadores enfrentan mayores riesgos cuando toman ciertos medicamentos, están en mal estado físico o sufren de enfermedades como diabetes, hipertensión o enfermedades cardiovasculares.

## EMPLEADO DEL MES DE OCTUBRE JOSH WILBURN

Josh Wilburn se ha convertido en un componente crítico para la tripulación de AIT. Se ha convertido en el maquinista de caminos críticos. Recientemente, se ha certificado en CP, PAI, Conductor de carretilla elevadora, y es uno de los primeros miembros del equipo de AIT en obtener 009-114 Certificado de eliminación de moho. Además de ser un gran impacto en el paseo marítimo, ayudó a envolver las reparaciones en la División de embarcaciones de recreo. En nombre de AIT, nos gustaría extender un gran agradecimiento por el trabajo que haces!



## EMPLEADO DEL MES DE NOVIEMBRE ELI ACEVEDO



El rendimiento de Eli Acevedo en el Kearsarge fue fundamental para el éxito del paquete estructural, tanto en la planta como en río abajo. A medida que se trasladó a apoyar el USS Cole (DDG-67) Eli una vez más mostro sus taletos al retirar una Plataforma de escaleras existente, fabricar nuevas, e instalar la escalera completa a bordo del Cole durante una breve disponibilidad. Una vez que el Cole fue completado y en marcha, Eli fue llamado una vez más para apoyar el USS Stout (DDG-55) – otro Proyecto exigente. Como era de esperar, Eli complete la eliminación e instalación de la estructura de soporte en una de las salas de ventiladores. Su fiabilidad y determinación sin igual en las placas de cubierta resuena fuertemente con el equipo y AIT aprecia el compromise y el esfuerzo continuo. En nombre de AIT, nos gustaría extender un gran agradecimiento por el trabajo que haces!