

CONSEJOS PARA EL FRÍO

10 CONSEJOS PARA MANTENERSE ABRIGADO Y SEGURO PARA TRABAJADORES DE INTERIORES Y EXTERIORES

Nuestras prendas lo mantienen abrigado, seguro y productivo en ambientes fríos, pero elegir la ropa adecuada es solo una parte del proceso. Para simplificar las cosas, le presentamos 10 datos sobre el frío que pueden ayudarlo a mantenerse abrigado.

ELIJA VESTIMENTA QUE SEA ACORDE A SU NIVEL DE ACTIVIDAD.

Más activo = menos aislamiento
Menos activo = más aislamiento



BEBA MÁS AGUA Y MENOS CAFÉINA

La cafeína puede causar deshidratación, haciéndolo más vulnerable al frío. Beba mucha agua para mantenerse hidratado y conservar el calor.



COMA MÁS

Si trabaja en temperaturas frías, debería consumir un promedio de entre 2400 y 4000 calorías diarias.



NO USE ROPA DEMASIADO AJUSTADA NI DEMASIADO SUELTA

La vestimenta aislante o las capas aislantes deben resultar cómodas e impedir que se filtren las corrientes de aire.



PRESTE ATENCIÓN A SU CUERPO

Salga del entorno frío si siente somnolencia extrema, pérdida del equilibrio, temblores graves o respiración lenta.



EVITE LA ACUMULACIÓN DE SUDOR

Manténgase seco para conservar el calor. La humedad puede impedirle mantenerse cálido; use capas que absorban la humedad.



PROTEJA LA PIEL DESNUDA

Cubra todas las áreas que estarán expuestas a temperaturas frías o al viento.



USE CAPAS DE ROPA

Una buena capa interna aísla y absorbe la humedad de modo que no llegue a la piel. La capa exterior continúa el proceso de absorción y proporciona aislamiento al evitar que se escape el calor corporal.



NO FUME NI BEBA ALCOHOL

La nicotina y el alcohol afectan la capacidad del cuerpo para regular y conservar el calor, sobre todo en las extremidades.



¡USE PRENDAS REFRIGIWEAR®!

RefrigiWear® ofrece protección desde la cabeza hasta los pies para los más variados niveles de temperatura y actividad.



Entérese de más en nuestro centro de conocimiento
www.refrigiwear.com/coldtips