



When exposed to very cold temperatures, skin and underlying tissues may freeze, resulting in frostbite. The areas most likely to be affected by frostbite are your hands, feet, nose and ears.

If your skin looks white or grayish-yellow, is very cold and has a hard or waxy feel, you may have frostbite. Your skin may also itch, burn or feel numb. Severe frostbite can cause blistering and hardening. As the area thaws, the flesh becomes red and painful.

Gradually warming the affected skin is the key to treating frostbite. To do so:

- Protect your skin from further exposure. If you're outside, warm frostbitten hands by tucking them into your armpits. Protect your face, nose or ears by covering the area with dry, gloved hands. Don't rub the affected area and never rub snow on frostbitten skin.
- Get out of the cold. Once you're indoors, remove wet clothes.
- Gradually warm frostbitten areas. Put frostbitten hands or feet in warm water — 104 to 107.6 F (40 to 42 C). Wrap or cover other areas in a warm blanket. Don't use direct heat, such as a stove, heat lamp, fireplace or heating pad, because these can cause burns.
- Don't walk on frostbitten feet or toes if possible. This further damages the tissue.
- If there's any chance the affected areas will freeze again, don't thaw them out. If they're already thawed out, wrap them up so that they don't become frozen again.
- Get emergency medical help. If the skin turns red and there's a tingling and burning sensation as it warms, circulation is returning. But if numbness or sustained pain remains during warming or if blisters develop, seek medical attention.

This e-mail was produced by the Institute of Scrap Recycling Industries, Inc. For more information, visit us on the Web at www.ISRI.org
For comments or suggestions about *For Your Safety*, e-mail joebateman@isri.org

January 11, 2011



Si se exponen la piel y los tejidos que se encuentran debajo de la piel a temperaturas muy frías, se pueden congelar, es decir, ello tiene como consecuencia la congelación. Las partes más propensas a sufrir de congelación son las manos, los pies, la nariz y las orejas.

Si su piel se ve blanca o amarillo-grisácea, está muy fría y tiene un aspecto duro o similar a la cera, usted puede estar sufriendo de congelación. También puede sentir que la piel le pica, arde o está adormecida. La congelación severa puede originar ampollas o endurecimiento. Al descongelarse el área, la piel se enrojece y duele.

La clave para tratar la congelación es calentar la piel afectada de forma gradual. Para hacerlo:

- Proteja la piel de mayor exposición. Si se encuentra al aire libre, caliente las manos congeladas colocándoselas debajo de las axilas. Protéjase la cara, la nariz o las orejas cubriendo el área con las manos, cubiertas con guantes secos. No frote el área afectada y nunca frote nieve sobre piel congelada.
- Aléjese del frío. Una vez que se encuentre bajo techo, quítese la vestimenta mojada.
- Caliente las áreas congeladas de forma gradual. Coloque las manos o los pies congelados en agua caliente, a una temperatura entre 104 °F y 107.6 °F (entre 40 °C y 42 °C). Envuelva o cubra las demás áreas en una manta caliente. No use calor directo, como una estufa, lámpara de calor, chimenea o almohadilla térmica porque puede ocasionar quemaduras.
- De ser posible, no camine si tiene los pies o los dedos de los pies congelados. Esto dañará el tejido aun más.
- Si existe la posibilidad de que las áreas afectadas se vuelvan a congelar, no las descongele. Si ya se han descongelado, envuélvalas para que no vuelvan a congelarse.
- Busque asistencia médica de emergencia. Si la piel se enrojece y tiene una sensación de hormigueo y ardor al calentarse, quiere decir que la circulación está regresando. Pero si el adormecimiento o dolor continúan mientras calienta el área o si le salen ampollas, busque asistencia médica.

Este mensaje de correo electrónico fue creado por el Institute of Scrap Recycling Industries, Inc. Para obtener más información, visítenos en el sitio web www.ISRI.org. Para realizar comentarios o sugerencias sobre *Para su seguridad*, envíe un correo electrónico a jobateman@isri.org.

For Your Safety/For Your Driving
Training Session Sign-In Sheet



Topic _____

Instructor _____

Location _____



Date _____

PRINT NAME	SIGNATURE
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	
11.	
12.	
13.	
14.	
15.	
16.	
17.	
18.	
19.	
20.	



Para Su Seguridad/Para Su Conducción
Hoja De Inscripción Para La Sesión de Capacitación



Tema _____

Instructor _____

Ubicación _____



Fecha _____

PRINT NAME	SIGNATURE
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	
11.	
12.	
13.	
14.	
15.	
16.	
17.	
18.	
19.	
20.	

