

BUNDLE UP YOUR OVERCOAT

Your skin, and the tissue underneath, can freeze when they are exposed to extreme cold temperatures. This is a condition known as frostbite. Your hands, feet, nose, and ears are most likely to be affected by frostbite. Frostbitten skin is hard, pale, and cold. In the initial stage, frostbitten skin is milk-white and numb, but as the area thaws, the flesh becomes red and painful.

IF YOU GET FROSTBITE:

- Get out of the cold.
- Warm your hands by tucking them under your arms. If your nose, ears or face is frostbitten, cover them with dry, gloved hands.
- Don't rub the affected area. Remember that ice crystals have formed under the skin, and they are as sharp as glass. Contrary to the old wives' tale, never rub snow on frostbitten skin.
- Wait to thaw affected areas until there is no chance of refreezing. Once thawed, keep affected areas covered. Warm hands or feet in warm — not hot — water. You can warm other frostbitten areas, such as your nose, cheeks, or ears, by covering them with your warm hands or by applying warm cloths.
- Severe frostbite, in which affected areas turn blue or black, and frostbite affecting large portions of the body, are true medical emergencies that require immediate professional care. Also seek emergency medical help if numbness remains during warming.

TO HELP PREVENT FROSTBITE:

- Dress in warm, layered, loose-fitting clothes.
- Don't drink alcohol before going into the cold. Despite the temporary warmth you might feel, alcohol actually lowers the body's core temperature and makes you more susceptible to frostbite.
- Avoid smoking: Cigarettes constrict your blood vessels and increase your risk of frostbite.
- Avoid caffeine drinks: caffeine takes fluids from your body and leads to dehydration. Sport drinks that replenish your body's electrolytes are best.

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 19, 2010

ABRÍGUESE BIEN

Su piel y el tejido debajo de esta pueden congelarse cuando se exponen a temperaturas extremadamente frías. Esta condición se conoce como congelación. Las partes más propensas a sufrir de congelación son las manos, los pies, la nariz y las orejas. Usted puede distinguir la congelación ya que la piel lucirá dura, pálida y fría. En la etapa inicial, la piel congelada es de color blanco como la leche y está adormecida, pero a medida que el área se descongela, la carne se va tornando roja y dolorosa.

SI USTED SUFRE DE CONGELACIÓN:

- Aléjese del frío.
- Caliente las manos manteniéndolas debajo de sus brazos. Si ha sufrido de congelación en la nariz, las orejas o el rostro, cúbralos con las manos secas y con guantes.
- No friccione el área afectada. Recuerde que se han formado cristales de hielo debajo de la piel y son tan filosos como el vidrio. Contrariamente a lo que se cree, nunca refríe nieve sobre la piel congelada.
- Espere a que las áreas afectadas se descongelen y que ya no exista riesgo de que se congelen nuevamente. Una vez que se hayan descongelado, manténgalas cubiertas. Caliente las manos o los pies con agua tibia, no caliente. Puede calentar otras áreas congeladas, como la nariz, las mejillas o las orejas, cubriéndolas con las manos tibias o aplicando paños tibios.
- La congelación grave, mediante la cual las áreas afectadas se tornan azules o negras, y aquella que afecta grandes partes del cuerpo constituyen verdaderas emergencias médicas que requieren atención profesional de inmediato. Asimismo, busque ayuda médica de emergencia si el adormecimiento continúa mientras calienta el área.

CÓMO AYUDAR A PREVENIR LA CONGELACIÓN:

- Use prendas livianas, en capas y abrigadas.
- No beba alcohol antes de exponerse al frío. A pesar de la calidez temporal que pueda sentir, en realidad el alcohol disminuye la temperatura corporal central y lo vuelve más propenso a sufrir de congelación.
- Evite fumar. Los cigarrillos contraen los vasos sanguíneos y aumentan el riesgo de sufrir congelación.
- Evite las bebidas con cafeína. La cafeína elimina los líquidos del cuerpo y provoca deshidratación. Las bebidas deportivas que reponen los electrolitos de su cuerpo son una mejor opción.

Este correo electrónico fue elaborado por el Institute of Scrap Recycling Industries, Inc. Para obtener más información, visite nuestro sitio web en www.isri.org
Para comentarios o sugerencias relacionados con *Para su seguridad*, envíe un mensaje de correo electrónico a joebateman@isri.org

19 de enero de 2010

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.	

