

Working outside in the cold

Tips to deal with frostbite, hypothermia, dehydration

Frostbite

Usually affects the fingers, hands, toes, feet, ears and nose

Superficial Frostbite

What to look for

- White, waxy, or grayish-yellow patches
- Skin is cold, numb and stiff
- Underlying tissue is pliable when depressed

How to treat

- Move the victim to a warm, dry area
- Loosen any constrictive clothing
- Place dry, sterile gauze between toes and fingers
- Slightly elevate the affected part
- Seek medical attention immediately

More than an hour from medical help?

- Place the frostbitten part in warm—not hot—water (102° to 106° F). Rewarm for 20 to 40 minutes (until tissues soften)

Deep Frostbite

What to look for

- Waxy, pale, solid skin
- Blister may appear

How to treat

- Move the victim indoors immediately
- Seek medical attention

*Use extreme caution if you suffer from a health condition, are taking medication or are in poor physical condition. You may be at increased risk.



Hypothermia

What to look for

- Change in mental status
- Uncontrollable shivering
- Cool abdomen and a low body temperature
- If severe, muscles may be rigid, skin dark and puffy, irregular heart and respiratory rates and/or unconsciousness

How to treat

- Move the victim out of the cold
- Place in a horizontal (flat) position
- Replace wet clothing with dry
- Cover the victim's head
- Call for immediate medical attention
- Use blankets, pillows, towels or newspapers to insulate the victim
- Provide a warm, sweet drink— avoid caffeine or alcohol
- Give artificial respiration or CPR (if you are trained) as needed

Dehydration

What to look for

- Weakness, dizziness, fatigue and dry mouth
- Provide a warm, sweet drink— avoid caffeine or alcohol
- If severe, seek medical attention

Safety precautions*

- Dress in layers
- Wear synthetic fabrics close to the skin
- Wear waterproof or water-repellent clothing
- Brush off snow regularly to stay dry
- Drink warm, sweet liquids— avoid caffeine or alcohol
- Eat warm, solid foods
- Work in "buddy pairs" to ensure each other's safety
- Go in at regular intervals to rest and warm up



For more information on this and other safety topics, please log on to the member-exclusive website at [nsc.org](https://www.nsc.org).

Trabajar afuera cuando hace frío

Consejos para manejar la congelación, la hipotermia y la deshidratación

Congelación

Por lo general afecta los dedos, las manos, los dedos de los pies, las orejas y la nariz.

Congelación superficial

Qué buscar

- Zonas blancas, cerosas o amarillo-grisáceas en la piel
- La piel está fría, insensibilizada o entumecida.
- El tejido subyacente se pliega cuando se lo presiona.

Cómo tratarla

- Traslade a la víctima a un lugar cálido y seco.
- Afloje cualquier prenda apretada.
- Coloque gasa seca estéril entre los dedos de los pies y de las manos.
- Eleve levemente la parte afectada.
- Busque atención médica de inmediato.

¿La ayuda médica tardará más de una hora en llegar?

- Coloque la parte congelada en agua tibia, no caliente (102° a 106° F). Vuelva a calentar cada 20 a 40 minutos (hasta que los tejidos se ablanden).

Congelación profunda

Qué buscar

- Piel cerosa, pálida y sólida
- Pueden aparecer ampollas

Cómo tratarla

- Traslade a la víctima al interior de inmediato
- Busque atención médica.

*Tenga extrema precaución si padece alguna afección médica, está tomando medicamentos o está en mal estado físico. Podrá estar en mayor riesgo.



Hipotermia

Qué buscar

- Cambio en el estado mental
- Escalofríos incontrolables
- Abdomen frío y baja temperatura corporal
- Si es grave, los músculos podrán estar rígidos, la piel oscura e hinchada, los latidos y la frecuencia respiratoria podrán ser irregulares y podrá haber pérdida de consciencia

Cómo tratarla

- Retire a la víctima del frío.
- Colóquela en posición horizontal.
- Reemplace la ropa mojada por ropa seca.
- Cubra la cabeza de la víctima.
- Pida atención médica de inmediato.
- Use mantas, almohadas, toallas o papel de diario para aislar a la víctima.
- Suministre bebidas calientes y endulzadas; evite la cafeína o el alcohol.
- Administre respiración artificial o RCP si es necesario (y si usted está entrenado para hacerlo).

Deshidratación

Qué buscar

- Debilidad, mareos, fatiga y boca seca.
- Suministre bebidas calientes y endulzadas; evite la cafeína o el alcohol.
- Si es grave, busque atención médica.

Precauciones de seguridad*

- Vístase por capas.
- Use telas sintéticas cerca de la piel.
- Use ropa resistente al agua o hidrófuga.
- Elimine la nieve regularmente para mantenerse seco
- Beba líquidos calientes y endulzados; evite la cafeína o el alcohol.
- Coma alimentos calientes y sólidos.
- Trabaje en "parejas" para garantizar la seguridad uno del otro.
- Vaya adentro a descansar y a calentarse en intervalos regulares.



Para obtener más información sobre este y otros temas de seguridad, visite el sitio web exclusivo para miembros en nsc.org