

**SAFETY MEETING QUIZ**  
**PRUEBA DE REUNIÓN DE SEGURIDAD**

Name/Nombre:

Date/Día:

Safety Topic/Tema de Seguridad: V1-51 Cold Stress | Estrés por Frío

1. Cualquiera que trabaje en un ambiente frío puede estar en riesgo de estrés por frío.
  - a. Verdadero
  - b. Falso
  
2. Exposición prolongada a temperaturas frías y/o congelantes mientras está en el trabajo puede causar problemas serios de salud como
  - a. calambres por calor, agotamiento de calor y golpe de calor.
  - b. silicosis, cáncer de pulmón y enfermedad renal.
  - c. pie de trinchera, congelación e hipotermia.
  - d. neumonía, gripe y bronquitis.
  
3. Los factores de riesgo para el estrés por frío incluyen
  - a. vestirse inapropiadamente para el clima o usar vestimenta mojada cuando hacer frío.
  - b. velocidad de viento aumentado y efecto de escalofrío por viento.
  - c. condiciones de salud como presión arterial alta, hipotiroidismo, diabetes y asma.
  - d. todas las anteriores.
  
4. Vestirse adecuadamente es extremadamente importante para prevenir el estrés por frío. Use \_\_\_\_\_ de ropa.
  - a. una capa apretada
  - b. al menos tres capas holgadas
  - c. extra
  - d. siete capas cálidas
  
5. Para prevenir el estrés por frío evite
  - a. alimentos cálidos, altos en calorías.
  - b. usar guantes o botas aisladas.
  - c. tomar descansos en refugios cálidos y secos.
  - d. el agotamiento o fatiga.



**SAFETY MEETING QUIZ**  
**PRUEBA DE REUNIÓN DE SEGURIDAD**

**ANSWER KEY/RESPUESTAS**

**Safety Topic/Tema de Seguridad:** V1-51 Cold Stress | Estrés por Frío

1. Cualquiera que trabaje en un ambiente frío puede estar en riesgo de estrés por frío.
  - a. Verdadero
  - b. Falso
  
2. Exposición prolongada a temperaturas frías y/o congelantes mientras está en el trabajo puede causar problemas serios de salud como
  - a. calambres por calor, agotamiento de calor y golpe de calor.
  - b. silicosis, cáncer de pulmón y enfermedad renal.
  - c. pie de trinchera, congelación e hipotermia.
  - d. neumonía, gripe y bronquitis.
  
3. Los factores de riesgo para el estrés por frío incluyen
  - a. vestirse inapropiadamente para el clima o usar vestimenta mojada cuando hacer frío.
  - b. velocidad de viento aumentado y efecto de escalofrío por viento.
  - c. condiciones de salud como presión arterial alta, hipotiroidismo, diabetes y asma.
  - d. todas las anteriores.
  
4. Vestirse adecuadamente es extremadamente importante para prevenir el estrés por frío. Use \_\_\_\_\_ de ropa.
  - a. una capa apretada
  - b. al menos tres capas holgadas
  - c. extra
  - d. siete capas cálidas
  
5. Para prevenir el estrés por frío evite
  - a. alimentos cálidos, altos en calorías.
  - b. usar guantes o botas aisladas.
  - c. tomar descansos en refugios cálidos y secos.
  - d. el agotamiento o fatiga.

