

SAFETY MEETING QUIZ
PRUEBA DE REUNIÓN DE SEGURIDAD

Name/Nombre:

Date/Día:

Safety Topic/Tema de Seguridad: V2-39 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: V2-39 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.

