

5

minute safety talk



Biting and Stinging Insects: Don't Let 'em BUG You

Outdoor workers have enough to contend with besides bugs that bite and sting. For most people, bug bites cause temporary redness and pain. But for others, bites and stings may trigger a life-threatening emergency. Understanding the risks and basic treatment can help all outdoors workers deal with these pests.

Avoid the insect world's most wanted

Mosquitoes, fleas, black flies, mites, chiggers and ticks use their mouth to suck blood from humans. Bees, hornets, yellow jackets, wasps and scorpions use a stinger to inject their venom. Spiders and ants both sting and bite.

Bug bites give most people minor skin reactions like swelling, redness, pain and itching. Sometimes there is excessive swelling at the bite site. Bites can also cause headaches and vomiting.

Tick bites do not usually cause an immediate reaction, but are dangerous because they can transmit Lyme disease, Rocky Mountain Spotted Fever and other diseases. Ticks normally attach to humans on the scalp or under the arms. Always check for ticks, especially after working in wooded, swampy or grassy areas. A tick bite might look like a small rash sometimes taking the form of a bullseye.

Don't be a bug bistro

The best way to avoid bites is to make yourself unappetizing to bugs. Sweet smells attract insects. Don't leave out food or open drinks. Never drink from a can or bottle that might have an insect inside.

Do not use colognes, perfumes, scented soaps or hairsprays. Do apply insect repellent (follow directions on label).

Cover up with long pants, long-sleeve shirts, socks, shoes and a hat. Dress in pale colors, such as light green, tan and khaki, and avoid clothing with bright colors or flowery prints. Protect your hands with gloves.

It is extremely important to safeguard your body from bites. Wearing personal protective equipment such as gloves, crawl suits, and hats is extremely important.

Screens, tents and other covering should be used to enclose the work area to keep pests out.

Be aware of insects' nests. Yellow jackets nest in the ground and in walls. Hornets and wasps nest in bushes, trees and under the eaves of buildings. Spiders prefer dark areas. Fire ants live in large mounds. Insects are most active at dawn and dusk.

Plan an attack against pests

Worksite emergency action plans should cover bites and stings. An individual trained in first aid should be available on site to treat allergic reactions of various kinds including bee stings. An emergency rescue plan would call for off-site trained individuals, such as paramedics.

Some basic first-aid steps can relieve bite pain and help prevent infection. Clean the area around the bite with soap and water and apply ice or a cold pack. If the stinger is still in the wound, remove it before washing and icing the area by scraping the surface with something stiff like a credit card or knife blade. Do not squeeze the area, or the stinger will release more venom.

If the bite is from a spider or scorpion, capture the insect and seek medical attention. Most spiders and scorpions in the United States are not poisonous, but some bites (e.g. all brown recluse spider bites) will need a doctor's attention.

When removing ticks, use a pair of tweezers to grasp the tick close to the skin. Pull very gently until the tick lets go. Avoid pulling too hard or jerking, which may leave part of the tick in the skin. Wash the area with soap and water, then put an antiseptic such as rubbing alcohol on the site. Seek medical attention if a rash appears around the site or the victim later experiences chills, joint pain or other flu-like symptoms.

Act on allergies

Individuals who have an allergic reaction to bites and stings experience severe symptoms that require emergency medical attention.

One severe reaction, called anaphylaxis, causes a person's eyes, nose, lips, throat and tongue to swell, possibly resulting in difficulty breathing. The individual may become unconscious or have skin hives, severe itching or generalized swelling. This reaction usually starts just minutes after the sting and in some cases may be fatal.

If this occurs, call 9-1-1 or your local/work emergency number immediately. Anyone who has experienced a severe reaction to an insect bite should carry a kit to administer treatment in the future. Employers should be notified of any allergies so if an employee with insect an insect allergy is stung, they know how to properly react.

5

minute safety talk



Insectos que muerden y pican: no permita que lo fastidien

Aquellos que trabajan al aire libre ya tienen suficiente para luchar además de los insectos que muerden o pican. A la mayoría de la gente, las mordeduras de insectos les producen enrojecimiento en la piel y dolor temporarios, pero para otra gente, las mordeduras y picaduras de insectos pueden representar una amenaza para su vida. Si tomamos conciencia acerca de los riesgos y el tratamiento básico haremos que los que trabajan al aire libre puedan defenderse de los insectos.

Evite los sitios más frecuentados por los insectos

Los mosquitos, las pulgas, las moscas negras, los ácaros, las niguas y las garrapatas succionan la sangre con la boca. Las abejas, los avispones, las avispas y los escorpiones inyectan el veneno con un aguijón. Las arañas y las hormigas pican y muerden.

Las mordeduras de insecto provocan reacciones menores en la mayoría de la gente: hinchazón, enrojecimiento, dolor y picazón. A veces se produce una gran hinchazón en el lugar de la mordedura. También pueden provocar dolor de cabeza y vómitos.

Las picaduras de garrapata no suelen generar una reacción inmediata, pero resultan peligrosas porque pueden transmitir la enfermedad de Lyme o la fiebre de las Montañas Rocosas, entre otras. Normalmente, las garrapatas se prenden en la zona del cuero cabelludo o debajo de los brazos. Fíjese siempre si hay garrapatas, especialmente después de haber trabajado en zonas pantanosas, o en zonas cubiertas de hierba o de árboles. La mordedura de una garrapata puede parecer una pequeña erupción y a veces tiene forma de ojo de buey.

No se convierta en un manjar para los insectos

La mejor forma de evitar las mordeduras de insectos es no llamar su atención. Los olores dulces atraen los insectos. No deje comida ni bebidas abiertas. Nunca beba de una lata o de una botella que podría tener un insecto adentro.

No use colonias, perfumes, jabones aromáticos ni fijadores para el cabello. Aplíquese repelente para insectos (siga las instrucciones de la etiqueta).

Cúbrase el cuerpo con pantalones largos, camisas de manga larga, medias, zapatos y sombrero. Vístase con colores claros como el verde claro, el tostado y el caqui y evite la ropa de colores brillantes o con motivos florales. Protéjase las manos con guantes.

Es muy importante que proteja su cuerpo de las mordeduras. El uso de equipos de protección personal como guantes, enteritos y sombreros es de suma importancia.

Es aconsejable utilizar pantallas, carpas y otras coberturas para proteger el área de trabajo y así mantener alejados a los insectos.

Tenga presente donde anidan los insectos. Las avispas amarillas hacen su nido en el suelo y en las paredes. Los avispones y las avispas hacen su nido en arbustos, árboles y en los aleros de los edificios. Las arañas prefieren los lugares oscuros. Las hormigas coloradas anidan en grandes montículos de tierra. Los insectos están más activos al amanecer y al anochecer.

Planifique un ataque contra los insectos

Los planes de acción de emergencia en los lugares de trabajo tendrían que incluir las mordeduras y picaduras de insectos. Un experto en primeros auxilios debería estar presente en el lugar de trabajo para tratar reacciones alérgicas de todo tipo, incluso picaduras de abeja. Un plan de rescate de emergencias debiera recurrir a expertos externos, como los paramédicos.

Algunas nociones básicas de primeros auxilios pueden aliviar el dolor y ayudar a prevenir infecciones. Limpie alrededor de la mordedura con agua y jabón y aplique hielo o un envase frío. Si el aguijón todavía está adentro de la herida, sáquelo antes de lavar la zona y de aplicarle hielo, raspando la superficie con un objeto rígido como una tarjeta de crédito o una hoja de cuchillo. No apriete la zona, ya que el aguijón puede hacer que salga más veneno.

Si la mordedura es de una araña o un escorpión, capture el insecto y solicite asistencia médica. En los Estados Unidos, la mayor parte de las arañas y de los escorpiones no son venenosos pero hay algunos que muerden (tal es el caso de las arañas reclusas pardas, que requieren la supervisión de un médico).

Para sacar las garrapatas utilice pinzas para agarrar a la garrapata cerca de la piel. Tire muy suavemente hasta que la garrapata se suelte. Trate de no tirar muy fuerte, ya que puede quedar parte de la garrapata en la piel. Lave la zona con agua y jabón y luego aplique un antiséptico, por ejemplo, ponga alcohol en la zona afectada. Busque asistencia médica en caso de que aparezca una erupción alrededor de la zona o si la víctima siente escalofríos, dolor en las articulaciones y otros síntomas febriles.

Trate las alergias

Las personas que son alérgicas a las picaduras experimentan síntomas severos que requieren asistencia médica de emergencia.

Una reacción severa, denominada anafilaxis, provoca hinchazón en los ojos, nariz, labios, garganta y lengua y puede traer como consecuencia dificultades en la respiración. Es posible que la persona pierda la conciencia o tenga urticaria, picazón severa o hinchazón generalizada. En general, esta reacción comienza minutos después de producida la picadura y, en algunos casos, puede ser mortal.

De ocurrir esto, llame inmediatamente al 9-1-1 o a su número de emergencia local o laboral. Cualquier persona que haya experimentado una reacción severa a una mordedura de insecto tiene que llevar consigo un botiquín de primeros auxilios para que se le administre el tratamiento correspondiente. Los empleadores deben ser notificados en caso de que un insecto pique a un empleado que sea alérgico a los insectos, para que los empleadores sepan cómo reaccionar adecuadamente.