

5

minute safety talk



Stay on the Prowl for Poisonous Plants

As the sun beats down and temperatures rise, poisonous plants may be the last thing on your mind. But if you work outside, they are as real a threat as sun and heat.

Can you identify ivy?

In much of North America, the most common hazardous plant is poison ivy. It comes in three forms: a weed mixed in among grasses, a small bush in a fencerow or a climbing vine on a tree.

Poison ivy is fairly easy to spot. Each dark green stem has three shiny oval-shaped leaflets, with white flowers in late summer and white berries in early fall. Also in the fall, the leaves turn dark red or purple. Even in winter, despite its brown and brittle appearance, poison ivy still contains uroshiol, the oil that results in an itchy rash.

You need not even contact a damaged plant to be exposed to uroshiol. It sticks to leather, animal fur, clothing and gardening instruments. Even when it's being destroyed by fire, poison ivy can send the oil up in smoke, posing a threat to your eyes, mouth and lungs.

Watch for a rash of symptoms

If you come into contact with poison ivy, wash with soapy water as soon as possible. It takes a while for the oil to set in, so if you wash quickly enough, you might be able to prevent a reaction. If you are sensitive to poison ivy, a red itchy rash will appear within 12 to 48 hours. Blistering and severe itching may follow. The blisters should crust over and heal over 10 to 14 days.

Treatment is a lot like the common cold. You can soothe the symptoms, but mostly you just have to ride it out. To relieve itching, try an over-the-counter lotion such as calamine or zinc oxide. A doctor may prescribe hydrocortisone cream for more severe cases.

If symptoms do not show improvement or worsen, contact your health care provider immediately. If you have trouble breathing, feel faint as a result of the rash, or if your eyes, skin, throat or breathing are irritated by smoke from burning poisonous plants, seek emergency care.

Do not eat out

Ingestion is another source of plant poisonings. Do not eat any plant while in the field because you never know if it's poisonous. Do not be fooled by animals; a squirrel or bird can munch on a plant that a human can not eat safely. If you ingest the berries or leaves of a plant such as poison ivy, you may require emergency medical care.

Get to know villains

If you work outdoors, you may run across more than the common ivy. Companies should provide employees with a plant identification manual with color photos, to help them learn the specific characteristics of poisonous plants in their region. Here are more poisonous plants to watch out for:

- **Poison oak.** A shrub or vine that resembles poison ivy; it has three to five leaflets and yellowish berries in the fall. It is very common in wooded areas.
- **Poison sumac.** A larger shrub (4 to 6 feet high) with 7 to 13 leaflets. Similar to poison ivy, it produces white berries and its leaves turn orangish-red in the fall. You will usually find it in damp areas like bogs and swamps or roadside ditches where water collects.
- **Ragweed.** The culprit behind hay fever can incite symptoms such as swollen skin, watery eyes and a runny nose. A member of the sunflower family, this plant displays yellow-green flowers in the summer and fall and can grow up to 8 feet tall.
- **Stinging nettles.** This low-growing plant with heart-shaped leaves and stems covered with tiny hair-like needles is common in wooded areas. Its sting is followed by burning, itching and/or a straight line of small blisters.
- **Sacred datura.** This white flower looks like an upturned umbrella. Most common at elevations above 3,500 feet, it is sometimes called "moon lily" because its flowers open at night. Some people develop a skin rash from contact with the stem or flower. Other species of datura also are poisonous.

Dress for success

Disposable or washable rubber gloves are recommended because the resins that cause a reaction can get into cloth and leather and infect you the next time that article of clothing is handled or worn. Long-sleeved shirts tucked into gloves and long pants tucked into socks work well.

If you do come into contact with a poisonous plant, be careful not to touch exposed skin with infected clothing. Take the infected clothes off carefully to make sure you do not touch your skin with them. Launder these clothes separately, and run a wash cycle to rinse the washer container before laundering other clothing. Since uroshiol can stay potent for years, act quickly in cleaning infected items.

Prevention is key

Apply barrier creams before working in areas with poisonous plants to prevent skin irritations. Immunization to these plants is available to some outdoor workers in constant contact with them. Check with your health care provider for more information.

Education and prevention are the best ways to steer clear of poisonous plants. Familiarize yourself with the plants of your region, dress to keep uroshiol off your skin and out of your airways, and you will stay reaction-free at work and play.

5

minute safety talk



A la Caza de las Plantas Venenosas

A medida que el sol pega más fuerte y aumentan las temperaturas, las plantas venenosas son lo último que viene a nuestra mente. Pero si bajamos al aire libre, son una amenaza tan real como el sol y el calor.

¿Puede identificar la hiedra?

En gran parte de Norte América, la planta peligrosa más común es la hiedra venenosa. Se la encuentra en tres formas: como una maleza que crece entre las gramíneas, como un pequeño arbusto en una cerca, o como una enredadera trepadora en un árbol.

La hiedra venenosa es bastante fácil de detectar. Cada tallo color verde oscuro tiene tres hojas con forma oval, con flores blancas a fines del verano y bayas blancas a principios del otoño. También en el otoño, las hojas se tornan de color rojo o púrpura. Incluso en el invierno, a pesar de su aspecto marrón y quebradizo, la hiedra venenosa aun contiene urushiol, el aceite causante de las erupciones y picazones cutáneas.

Ni siquiera es necesario tocar una planta dañada para entrar en contacto con el urushiol. Esta sustancia se adhiere al cuero, a las pieles animales, a la ropa y a los instrumentos de jardinería. Incluso mientras se la quema, la hiedra venenosa puede emanar el aceite a través del humo, poniendo en peligro nuestra boca, nuestros ojos y nuestros pulmones.

Esté atento a los síntomas

Si usted toma contacto con la hiedra venenosa, lávese las manos con agua y jabón lo antes posible. El aceite de esta planta tarda un tiempo en asentarse, con lo cual si usted actúa con la suficiente rapidez, es posible que pueda prevenir una reacción. Si usted es sensible a la hiedra venenosa, aparecerá una erupción cutánea rojiza y con picazones dentro de las 12 a 48 horas de la exposición. Es posible que luego se presenten ampollas y picazón más severa. Las ampollas deberían formar una costra y cicatrizar entre los próximos 10 a 14 días.

El tratamiento es muy similar al de un resfrío común. Es posible aliviar los síntomas, pero en gran medida sólo se puede sobrellevar la situación. Para aliviar la picazón, pruebe con una loción de venta libre, como el óxido de zinc o la calamina. El médico puede recetar una crema con hidrocortisona para tratar casos más severos.

Si no hay mejoría, o si los síntomas empeoran, recurra inmediatamente a su servicio médico. Si tiene problemas al respirar, se siente débil a causa de la erupción; o sus ojos, piel, garganta o vías respiratorias están irritados a causa de exposición al humo proveniente de la quema de plantas venenosas, procure que le brinden atención médica de emergencia.

No coma afuera

La ingesta es otra fuente de intoxicación con plantas venenosas. No ingiera ninguna planta cuando está al aire libre, ya que nunca se sabe si es venenosa. No se deje engañar por los animales: una ardilla o un pájaro pueden estar masticando una planta que no es apta para consumo humano. Si usted ingiere las hojas o las bayas de una planta como la hiedra venenosa, es probable que luego necesite atención médica de emergencia.

Conozca a "los malos"

Si usted trabaja al aire libre, es probable que se tope con otras plantas además de la hiedra venenosa. Las empresas deberían dar a sus empleados un manual de identificación de plantas con fotografías en color, para ayudarlos a que aprendan las características específicas de

las plantas venenosas de su región. Estas son otras plantas venenosas a las que hay que estar atento:

- **Roble venenoso.** Es una enredadera o un arbusto que se asemeja a la hiedra venenosa, tiene de tres a cinco folíolos y presenta bayas amarillentas en el otoño. Es muy común en zonas boscosas.
- **Zumaque venenoso.** Es un arbusto más grande (de 4 a 6 pies de alto, 1.20 a 1.80 metros) que tiene de 7 a 13 folíolos. Es similar a la hiedra venenosa. Tiene bayas de color blanco y sus hojas se tornan de un color rojizo-anaranjado en el otoño. Suele encontrarse en zonas húmedas como ciénagas o pantanos, o en zanjas al costado de los caminos donde se acumula el agua.
- **Ambrosía.** Culpable de la fiebre del heno, también puede causar síntomas como inflamación cutánea, secreción lagrimal y secreción nasal. Pertenece a la familia del girasol, y tiene flores de color amarillo-verdoso en el verano y en el otoño. Puede crecer hasta alcanzar 8 pies (2.40 metros) de alto.
- **Ortiga.** Esta planta de baja altura, con hojas acorazonadas y tallos recubiertos de pequeñas agujas finas como un cabello, es muy común en zonas boscosas. Luego de pincharnos con esta planta, experimentamos una sensación de ardor, picazón y/o una línea recta de pequeñas ampollas.
- **Datura Sagrada.** Esta flor blanca tiene el aspecto de un paraguas dado vuelta. Es más frecuente encontrarla a más de 3.500 pies (1,050 metros) de altitud. Se la conoce también como "lirio de la luna", porque sus flores se abren durante la noche. Algunas personas desarrollan una erupción cutánea al tomar contacto con el tallo o la flor de esta planta. Hay otras especies de datura que también son venenosas.

Vestidos para ganar

Se recomienda usar guantes de goma lavables o descartables porque las resinas que provocan una reacción pueden penetrar en la tela y el cuero y nos pueden infectar la próxima vez que usemos o manipulemos una prenda. Algo que da resultado es usar camisas de manga larga, con las magas metidas dentro de los guantes, y pantalones largos metidos dentro de las medias.

Si usted entra en contacto con una planta venenosa, tenga la precaución de no tocar la piel expuesta con la ropa infectada. Sáquese cuidadosamente la ropa infectada, asegurándose de que su piel no entre en contacto con la ropa. Lave la ropa por separado, y realice un programa de lavado sólo con agua para limpiar bien la máquina de lavar antes de proceder al lavado de otras prendas. Debido a que el urushiol puede conservar su potencia durante años, limpie los artículos infectados rápidamente.

La prevención es la clave

Para prevenir irritaciones cutáneas, aplíquese cremas protectoras antes de trabajar en áreas con plantas venenosas. Algunas personas que trabajan al aire libre y estén en contacto permanente con estas plantas pueden inmunizarse contra las mismas. Para mayor información, diríjase a su servicio médico.

La educación y la prevención son la mejor manera de mantenernos alejados de las plantas venenosas. Familiarizarse con las plantas de su región y vestirse de manera adecuada para que el urushiol no tome contacto con su piel ni sus vías respiratorias, le permitirá trabajar y disfrutar de su tiempo de ocio sin reacciones alérgicas.