



SAFETY: it takes all of us

PRESCRIPTION PAINKILLERS: PREVENT DRUG ABUSE

First Aid Tips

If you suspect someone has overdosed on prescription drugs and the victim is:

Responsive, call the Poison Control Center (800-222-1222). Tell them you suspect an overdose and provide information about what and how much was taken.

Unresponsive, call 911. Tell them the victim is unresponsive and whether he or she is breathing. Include that you suspect an overdose and answer all questions. Hang up the phone when the dispatcher tells you to. Return to the victim and provide CPR if the victim is unresponsive and not breathing.

Get certified through NSC

NSC provides CPR & AED training through both classroom and online courses. Find a training location near you, or view a demonstration of NSC online training at nsc.org/onlinetraining.

A Hidden Workplace Danger

Prescription painkiller abuse is a rising epidemic and can greatly impact the workplace. Employees may now be struggling with a problem they never intended to have. If you suspect a co-worker or employee is under the influence of prescription painkillers, common on-the-job behaviors that may indicate a problem include:

- Lack of attention or focus
- Poor decision-making
- Decreasing work quality
- Poor judgment
- Unusual carelessness
- Frequently misses work

Many of these signs and symptoms may come on gradually and can be difficult to spot. None of them is a definitive indicator that the person has a problem, but if there is suspicion, please contact Human Resources or your Employee Assistance Program to take appropriate action.

Chronic Back Pain

Because so many addictions stem from a serious medical problem, prevention is important. Back injuries, for example, are some of the most common work-related injuries. Though most back injuries are treated successfully with anti-inflammatory medications, exercises, physical therapy and other methods, sometimes opioid painkillers are prescribed. They should usually only be used for less than seven days, as longer use increases your risk of long-term complications.

Being proactive in your daily routine can help sideline these injuries before they become serious and prevent the need for painkillers:

- **Pay attention to your form:** Maintaining good posture and practicing proper lifting techniques are key in ergonomic safety
- **Watch your weight:** Carrying extra pounds can cause an extra strain on your back
- **Put your cigarettes out:** Smokers are especially vulnerable to back pain due to nutrient restriction to the spinal discs

Safe Use, Storage & Disposal of Prescription Drugs

If you or a family member receives a prescription for these types of drugs, take these steps to prevent drug misuse:

- Always follow the doctor recommended dosage
- Keep medications in their original container, up & away from the reach of children and pets
- Throw out leftover or expired drugs safely; visit nsc.org/disposalresources for more information

Green Cross Tip

Lower back pain is the fifth-most common reason for all physician visits in the U.S. Avoiding high heels and lightening up your wallet can help sideline pain.

NATIONAL
SAFETY
MONTH 2014

National Safety Council
1121 SPRING LAKE DRIVE
ITASCA, IL 60143-3201
(800) 621-7619
NSC.ORG



ANALGÉSICOS CON RECETA: EVITE EL USO INDEBIDO DE FÁRMACOS

Consejos de primeros auxilios

Si sospecha que una persona sufre una sobredosis de fármacos con receta y la víctima:

Responde,

llame al Centro de Control de Intoxicaciones (800-222-1222). Dígales que tiene sospechas de una sobredosis y brinde información sobre qué y cuánto ingirió.

No responde,

llame al 911. Dígales que la víctima no responde y si está respirando. Incluya que tiene sospechas de una sobredosis y responda todas las preguntas. Cuelgue el teléfono cuando el operador se lo indique. Regrese a la víctima y realice reanimación cardiopulmonar (RCP) si la víctima no responde y no respira.

Certifíquese con NSC

NSC ofrece capacitación de RCP y DEA en cursos presenciales y por Internet. Busque un centro de capacitación en su área o visite una demostración de NSC por Internet en nsc.org/onlinetraining.

Un peligro oculto en el lugar de trabajo

El uso indebido de analgésicos con receta es una epidemia creciente que puede afectar enormemente el lugar de trabajo. Es posible que los empleados estén luchando contra un problema que nunca pretendieron tener. Si sospecha que un compañero de trabajo o empleado está bajo la influencia de analgésicos con receta, las conductas comunes en el trabajo que podrían indicar un problema incluyen lo siguiente:

- Falta de atención o concentración
- Toma de decisiones deficiente
- Menor calidad de trabajo
- Falta de criterio
- Descuidos inusuales
- Faltas frecuentes al trabajo

Muchos de estos signos y síntomas pueden aparecer gradualmente y ser difíciles de detectar. Ninguno es un indicador definitivo de que una persona tiene un problema, pero si sospecha, comuníquese con Recursos Humanos o su Programa de Asistencia al Empleado para que tomen las medidas adecuadas.

Dolor de espalda crónico

Debido a que muchas adicciones surgen de un problema médico grave, la prevención es importante. Por ejemplo, las lesiones en la espalda son algunas de las lesiones laborales más comunes. Si bien la mayoría de estas lesiones se tratan satisfactoriamente con medicamentos antiinflamatorios, ejercicios, fisioterapia y otros métodos, a veces se recetan analgésicos opiáceos. Solamente debería usarse durante menos de siete días, ya que el uso más prolongado aumenta el riesgo de complicaciones a largo plazo.

Ser proactivo en la rutina diaria puede ayudar a eliminar estas lesiones antes de que sean graves y evitar la necesidad de tomar analgésicos:

- **Preste atención a su apariencia:** Mantener una buena postura y practicar técnicas adecuadas para levantar objetos son clave en la seguridad ergonómica
- **Controle su peso:** Tener kilos de más puede generar una tensión adicional en la espalda
- **Deje de fumar:** Los fumadores son especialmente vulnerables al dolor de espalda debido a la limitación de nutrientes de los discos vertebrales

Uso seguro, almacenamiento y eliminación de fármacos con receta

Si usted o un familiar recibe una receta para estos tipos de fármacos, siga estos pasos para evitar el uso indebido:

- Siempre cumpla con la dosis recomendada del médico
- Conserve los medicamentos en el envase original, en un lugar alto y alejado del alcance de los niños y las mascotas
- Deseche de manera segura los fármacos sobrantes o los vencidos; visite nsc.org/disposalresources para obtener más información

Consejo de la Cruz Verde

El dolor lumbar es la quinta razón más común de las visitas médicas en los Estados Unidos. Evitar los tacos altos y alivianar la billetera puede ayudar a eliminar el dolor.

NATIONAL
SAFETY
MONTH 2014

National Safety Council
1121 SPRING LAKE DRIVE
ITASCA, IL 60143-3201
(800) 621-7619
NSC.ORG