



SAFETY: it takes all of us



SUMMER SAFETY

First Aid Tips

Untreated heat stress can quickly lead to heat stroke, a life-threatening condition:

- Call 911.
- Move the victim to a cool place and remove outer clothing.
- Immediately cool the victim with any means at hand, preferably by immersing them up to the neck in cold water or apply ice bags or cold packs beside the neck, armpits and groin.
- Do not give the victim anything containing caffeine or alcohol.
- Be ready to provide CPR if breathing stops.

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.

Fun in the Sun

Everyone enjoys a little bit of summer fun, but it's always important to monitor the weather conditions in extreme heat — especially if you plan on being outside. Here are some tips to keep in mind:

- No matter how long you plan on being out, wear sunscreen with an SPF of at least 15
- Take water breaks every 15 minutes when working or playing outdoors — try to set up a shady or air conditioned recovery area
- Wear a hat and UV-absorbent sunglasses
- Eat small, light meals before outdoor activity

Listen to Your Body

Even after following all the necessary precautions, you should still be on the lookout for overexertion. Overexertion accounts for about 3.3 million emergency room visits a year in the United States, and symptoms can be heightened in the heat. Stop and take a break if you experience the following:

- Dizziness
- Sore or painful muscles
- Pulse higher than recommended exercise pulse for your size and physical condition
- Feeling very hot and sweating profusely
- Low abdominal pain
- Nausea

Yard Safety

Yard upkeep is essential during the warmer months, but is also a common cause of injury. Lawnmowers alone send tens of thousands of people to the emergency room each year.

Don't start mowing until you:

- Know how to operate the equipment and follow safety instructions
- Fill up the gas tank when the engine is cold
- Clear the area from rocks and sticks to prevent flying debris
- Wear eye and ear protection, and appropriate shoes and clothing when operating the lawnmower or working nearby
- Keep children and pets away from the area



Green Cross Tip

The blades on a lawnmower can move up to 200mph. Use extra caution around this machinery.

NATIONAL
SAFETY
MONTH 2014

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



SAFETY: it takes all of us



SEGURIDAD EN EL VERANO

Consejos de primeros auxilios

Un golpe de calor sin tratar puede derivar rápidamente en insolación, una afección potencialmente mortal:

- Llame al 911.
- Traslade a la víctima a un lugar fresco y quítele la vestimenta exterior.
- De inmediato refresque a la víctima con cualquier medio disponible, preferentemente sumergiéndola en agua fría hasta el cuello o aplicando bolsas de hielo o compresas frías junto al cuello, axilas e ingle.
- No le dé a la víctima nada que contenga cafeína o alcohol.
- Esté preparado para realizar reanimación cardiopulmonar (RCP) si deja de respirar.

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.

Diversión bajo el sol

Todos disfrutan un poco de diversión veraniega, pero siempre es importante controlar las condiciones climáticas de calor extremo, especialmente si piensa estar al aire libre. Aquí encontrará algunos consejos para tener en cuenta:

- Independientemente de cuánto tiempo piense estar al aire libre, utilice protector solar de, al menos, factor 15 (FPS)
- Tómese recesos para beber agua cada 15 minutos cuando trabaje o juegue al aire libre; intente contar con un área de recuperación a la sombra o con aire acondicionado
- Use un sombrero o gafas de sol con protección UV
- Coma ligero y porciones pequeñas antes de hacer actividad al aire libre

Escuche a su cuerpo

Incluso después de tomar todas las precauciones necesarias, todavía debe estar atento al agotamiento. El agotamiento representa casi 3.3 millones de visitas a la sala de emergencia en los Estados Unidos, y los síntomas pueden aumentar con el calor. Deténgase y tómese un receso si experimenta lo siguiente:

- Mareos
- Dolor muscular
- Pulsación más alta que la pulsación de ejercicio recomendada para su tamaño y estado físico
- Se siente muy acalorado y está sudando abundantemente
- Dolor abdominal bajo
- Náuseas

Seguridad en el jardín

El mantenimiento del jardín es esencial durante los meses más cálidos, pero también es una causa común de lesiones. Solo las cortadoras de césped envían a decenas de miles de personas a la sala de emergencia cada año.

No comience a cortar el césped hasta:

- Saber cómo operar el equipo y seguir las instrucciones de seguridad
- Llenar el tanque de combustible cuando el motor está frío
- Quitar rocas y palos del área para evitar que vuelen escombros
- Usar protección en los ojos y oídos, y vestimenta y calzados apropiados cuando opera una cortadora de césped o trabaja cerca
- Mantener alejados a los niños y las mascotas



Consejo de la Cruz Verde

Las cuchillas de una cortadora de césped pueden moverse a hasta 200 mph. Sea especialmente precavido cuando esté cerca de la máquina.

NATIONAL
SAFETY
MONTH 2014

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