



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