Summer Safety

Tip sheet

Fun in the Sun

Everyone enjoys a little bit of summer fun. Plan ahead to stay safe in the heat.

Always:

- Wear an SPF of at least 15 and reapply regularly – at least every two hours
- Drink water or an electrolyte drink — one cup (eight ounces) of water every 15-20 minutes – throughout the day
- Wear lightweight, light-color, loose-fitting clothing
- Wear a hat and UV-rated sunglasses
- Eat small, light meals before outdoor activities

Listen to Your Body

If you're involved in physical activity in the heat, changes in how you feel may be an indicator of heat stress.

Stop and take a break if you experience the following:

- Thirst
- Fatigue
- Sore or painful muscles or cramps
- Pulse higher than usual for the activity
- Dizziness and/or headache
- Low abdominal pain
- Nausea

Yard Safety

Yard upkeep is essential, 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

Know what is living near you

Even in your backyard, it's important to be aware of the how local flora and fauna can impact your safety.

- Be on the lookout for insects, ticks, spiders and snakes
- Wear insect repellent
- Dispose of garbage quickly and thoroughly to avoid attracting the attention of wasps, raccoons, and other local animals or insects
- Know your poison plants, like poison ivy, sumac and oak, and wear long sleeves and pants when working in areas where they may be present

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 applying ice bags or cold packs beside the neck, armpits and groin
- Do not try to force the victim to drink liquids
- Monitor the victim's breathing and be ready to provide CPR if breathing stops

NSC provides CPR and 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.**

868500 0622 ©2022 National Safety Council

nsc Member

Seguridad en el verano

Tip sheet

Diversión bajo el sol

Todos disfrutan de un poco de diversión en el verano. Planifique con anticipación para mantenerse a salvo en el calor.

Siempre:

Use protector solar de al menos SPF 15 y vuelva a aplicar regularmente, al menos cada dos horas.

- Beba agua o una bebida con electrolitos, un vaso (ocho onzas) cada 15 a 20 minutos durante todo el día.
- Use ropa protectora ligera, de colores claros y holgada.
- Use un sombrero y lentes de sol con protección UV.
- Coma poco y ligero antes de realizar actividades en el exterior.

Escuche a su cuerpo

Si realiza actividades físicas en el calor, los cambios en la forma como se siente pueden ser un indicador de estrés por calor.

Deténgase y tome un descanso si siente lo siguiente:

- Sed.
- Fatiga.
- Músculos adoloridos o calambres musculares dolorosos.
- Pulso más alto de lo normal para la actividad que realiza.
- Mareos o dolor de cabeza.
- Dolor en la parte baja del abdomen.
- Náuseas.

Seguridad en el jardín

El mantenimiento del jardín es fundamental, pero también es una causa común de lesiones. Las cortadoras de césped envían a decenas de miles de personas a la sala de emergencias cada año.

No empiece a cortar el césped hasta que:

- Sepa cómo operar el equipo y siga las instrucciones de seguridad.
- Llene el tanque de gasolina cuando el motor está frío.
- Despeje el área de piedras y palos para evitar que los escombros salgan volando.
- Use protección para los ojos y los oídos y zapatos y ropa adecuados cuando utilice la cortadora de césped o trabaje cerca de donde se utiliza una.
- Mantenga a los niños y las mascotas alejados del área.

Conozca lo que vive cerca de usted

Incluso en su patio trasero es importante ser consciente de cómo la flora y la fauna locales pueden afectar su seguridad.

- Esté atento a insectos, garrapatas, arañas y serpientes.
- Use repelente de insectos.
- Deseche la basura rápido y minuciosamente para evitar atraer la atención de avispas, mapaches y otros animales o insectos locales.
- Conozca las plantas venenosas, como la hiedra venenosa, el zumaque y el roble; use manga larga y pantalones cuando trabaje en áreas donde puedan estar presentes.

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 ropa exterior.
- Inmediatamente refresque a la víctima con cualquier medio disponible, preferentemente sumergiéndola en agua fría hasta el cuello o aplicando compresas de hielo o compresas frías junto al cuello, las axilas y la ingle.
- No intente obligar a la víctima a tomar líquidos.
- Controle la respiración de la víctima y esté listo para brindar reanimación cardiopulmonar (CPR) si es necesario.

NSC brinda capacitación de CPR y AED en cursos presenciales y en línea. Busque un centro de capacitación en su área o vea una demostración de la **capacitación en línea de NSC en nsc.org/onlinetraining.**

869600 0622 ©2022 National Safety Council

nsc Member