

El mes de mayo es el Mes de la seguridad y la construcción.



Perdone nuestro polvo

Si trabaja en un sitio de construcción con regularidad, es posible que esté respirando polvo nocivo. Esto podría provocar problemas respiratorios como silicosis, asma, enfermedad pulmonar obstructiva crónica o cáncer de pulmón. Siga estos pasos para mantenerse seguro:

➔ Use el equipo de protección personal (EPP) apropiado provisto por su empleador; hay respiradores que son obligatorios para ciertos tipos de polvo en el lugar de trabajo. Obtenga más información en [osha.gov](https://www.osha.gov).

➔ Sepa qué materiales contienen sílice; si se inhala, la sílice puede causar enfermedad pulmonar. Tome precauciones como usar respiradores requeridos por la OSHA. Por ejemplo, el hormigón, el ladrillo,

la piedra, el vidrio y la cerámica, así como ciertas pinturas y revestimientos, pueden contener sílice.

➔ Examine el EPP para detectar daños o desgaste y reemplácelo si es necesario.

➔ Utilice controles de ingeniería, como procesos húmedos, cuando sea apropiado, una aspiradora en lugar de una escoba, un buen mantenimiento y control de la eliminación del polvo.

➔ Deje de fumar. Fumar puede aumentar el riesgo de enfermedad pulmonar ocupacional.

➔ Hágase chequeos regulares, incluida la evaluación de la función pulmonar con espirometría (una prueba de la respiración que mide cuán bien trabajan sus pulmones) según lo recomendado por su profesional de salud.



5 MANERAS de prevenir el cáncer de la piel



Anualmente se diagnostican más de cinco millones de casos de cáncer de la piel en los EE. UU. Sin embargo, se pueden prevenir. La Academia Estadounidense de Dermatología (American Academy of Dermatology) recomienda las siguientes cinco pautas para la prevención del cáncer de la piel:

- 1 **Evitar** el sol entre las 10 a.m. y las 4 p.m.
- 2 **Evitar** broncearse y las quemaduras solares.
- 3 **Aplicar** un protector solar de amplio espectro (UVA / UVB) resistente al agua con un factor de protección solar (SPF) de 30 o más cada vez que esté al aire libre. **Sugerencia:** Aplique una onza (aproximadamente dos cucharadas o lo suficiente para llenar un vasito de licor) en todo el cuerpo 15 minutos antes de salir al aire libre. Vuelva a aplicar el protector después de dos horas o después de nadar o sudar, según las instrucciones del producto.
- 4 **Examinarse** la piel para detectar cambios cada mes.
- 5 **Ir** a un dermatólogo anualmente para un examen profesional de la piel.

Mayo es el Mes de trabajos seguros para la juventud.

Mantenga a su hijo adolescente seguro conociendo las leyes laborales de su estado.



El mes de mayo es el Mes de la seguridad y la electricidad.

Electricidad errante

Con más personas trabajando y estudiando desde casa, la seguridad eléctrica debe ser una prioridad. Cada año ocurre un promedio de 51,000 incendios eléctricos domésticos, según la Fundación Internacional de Seguridad Eléctrica (Electrical Safety Foundation International) y los informes de la Comisión de Seguridad de Productos del Consumidor de EE. UU. (U.S. Consumer Product Safety Commission) cada año ocurren casi 400 electrocuciones en los EE. UU. Muchas de estas lamentables tragedias se pueden prevenir tomando estas precauciones:

Dejar las reparaciones eléctricas a expertos autorizados.

Evitar sobrecargar los enchufes y desenchufar los aparatos electrodomésticos pequeños cuando no estén en uso.

Inspeccionar los cables eléctricos y de extensión para detectar daños con regularidad y evitar usarlos si están dañados.

Nunca conectar un calentador de espacio o un ventilador a un cable de extensión o enchufe múltiple.

No pasar cables eléctricos debajo de alfombras ni hacerlos cruzar pasillos o áreas por donde se camina.

Utilizar la potencia adecuada para las lámparas y la iluminación.

Aprender las señales de advertencia de un circuito sobrecargado, incluida la atenuación de las luces cuando los dispositivos están encendidos, zumbidos de interruptores o enchufes y tomacorrientes descoloridos.

Utilizar interruptores de circuito por falla de arco (AFCI) o interruptores de circuito y receptáculos de AFCI en su hogar para proteger contra incendios causados por fallas de arco.

Volver su hogar a prueba de niños con receptáculos a prueba de manipulaciones si tiene niños pequeños o si niños pequeños visitan su hogar.



Nota: Debido al tiempo de entrega de producción, es posible que este número no refleje la situación actual de la COVID-19 en algunas o todas las regiones de los Estados Unidos. Para obtener la información más actualizada, visite [coronavirus.gov](https://www.coronavirus.gov).

Aspectos básicos de los guantes de jardinería

Es un día hermoso, un clima perfecto para la jardinería. Agarre su protector solar, sus herramientas, un sombrero y guantes de jardinería para protegerse. Los jardineros usan guantes de jardinería para mantener sus manos limpias, pero lo que es más importante, para protegerlas contra lesiones, picaduras de insectos, productos químicos, infecciones y enfermedades.

El usar los guantes de jardinería adecuados puede ayudar a minimizar los riesgos que usted pueda tener contra estos peligros. A continuación incluimos un resumen breve de algunos de los tipos disponibles:

Guantes con protección de antebrazo: Estos guantes son excelentes para protegerse las manos y antebrazos cuando uno está deshierbando a través de maleza tupida y plantas más altas, especialmente cuando hay espinas y plantas venenosas.

Guantes con capacidad de agarre: Por lo general, estos guantes quedan más ajustados y proporcionan una mejor capacidad de agarre cuando se utilizan herramientas. También pueden proteger contra la humedad y diferentes aceites.

Guantes resistentes al agua o impermeables: Estos guantes ayudan a proteger las manos contra la humedad, la que puede causar rozaduras o grietas en las manos.

Guantes de estilo biónico: Estos guantes de jardinería están hechos para personas que tienen manos muy sensibles o artríticas.

Los guantes vienen en muchos estilos, tamaños y materiales.

El ajuste, la destreza y la durabilidad deben ser lo más importante al seleccionar el mejor ajuste y el más seguro para usted. **Sugerencia:** Use herramientas de jardinería, como una pala de mano o una paleta, no sus manos, para cavar.



LA ESQUINA DE LA SEGURIDAD

Mes de concientización sobre las motocicletas

El compartir la carretera con motocicletas requiere sensibilización y comprensión. Utilice las siguientes seis estrategias para reducir las lesiones y las muertes en los caminos y carreteras.

- 1 Compruebe si hay puntos ciegos y vuelva a comprobar.
- 2 Mantenga una distancia segura.
- 3 Comprenda que los motociclistas pueden necesitar ajustar su posición dentro de un carril.
- 4 No siempre confíe en los indicadores de dirección.
- 5 Dese tiempo para detenerse.
- 6 Aprenda la estrategia de un sistema de gestión del espacio que le permitirá evitar colisiones. **BUSQUE** para analizar e identificar factores que pudieran crear un riesgo; **EVALÚE** el camino y decida lo que debe hacer y **EJECUTE** (realice) la acción.



Del 22 al 28 de octubre se celebra la Semana de la seguridad con las embarcaciones.

Siga todas las reglas de navegación y verifique las condiciones climáticas antes de salir.



El mes de mayo es el Mes de la seguridad y las bicicletas.

Elija el casco correcto

Los cascos de bicicleta han recorrido un largo camino en la protección de la cabeza contra lesiones graves en la cabeza, incluida la introducción en 2007 del Sistema Multidireccional de Protección contra Impactos (MIPS por sus siglas en inglés), para cascos. El MIPS es un forro delgado dentro del casco que permite que la caparazón exterior se deslice unos milímetros a lo largo del cráneo con el impacto. Esto reduce la fuerza de rotación y la energía transferida a la cabeza, protegiendo aún más contra las conmociones cerebrales.



A continuación ofrecemos algunas pautas para cuando hay que elegir el casco correcto:

Lea las etiquetas. Asegúrese de que el casco esté certificado por la Comisión de Seguridad de Productos del Consumidor de EE. UU. (U.S. Consumer Product Safety Commission), lo que significa que se sometió a pruebas para determinar su seguridad y cumplimiento con las normas de seguridad federales. También puede buscar etiquetas que indiquen que el casco tiene certificación ASTM, Snell o ANSI. **Nota:** El MIPS agrega un nivel adicional de protección.

Consiga el ajuste perfecto. Un casco de bicicleta debe quedar ceñido, pero no estar demasiado apretado. Debe quedar nivelado en la cabeza y no estar más de una pulgada por encima de sus cejas. Pruebe el ajuste empujando el casco de lado a lado y de adelante hacia atrás y hágalo girar. El casco solo debe moverse un poquito. Ajuste las correas o la perilla para aflojar o apretar.

Cuide bien su casco. Guárdelo lejos de la luz solar directa y en una habitación en la que no haga demasiado calor o frío. Limpie su casco frotándolo con un paño. Puede usar agua tibia y un jabón suave, pero nunca remoje su casco.

Reemplace su casco. Siga las pautas del fabricante. Los cascos deben reemplazarse después de un impacto, incluso si no ve ningún daño. También debe reemplazarlo si ve grietas, deterioro o si hay algún otro daño. **Nota:** La Comisión de Seguridad de Productos del Consumidor de EE. UU. (U.S. Consumer Product Safety Commission), recomienda reemplazar su casco entre cinco y diez años después de comprarlo, según la cantidad de uso y la condición del mismo.

5.2021