



El mes de septiembre es el Mes nacional de la preparación.

Construcción de una habitación segura, ¿es para usted?

La preparación siempre es excelente, pero en algunas partes del país, es una necesidad para sobrevivir, especialmente si uno vive en un área de clima extremo. Uno siempre debe evacuar cuando se le indique, pero cuando no hay tiempo, ¿adónde puede uno ir? Para algunos, un sótano no es una opción. Ahí es donde entran las habitaciones seguras, y FEMA tiene consejos para construir una:



Investigue qué tipo de refugio se adapta mejor a sus necesidades: sótano, en el suelo o sobre el suelo.

Asegúrese de que el refugio cumpla con los criterios de FEMA para brindar protección **casí absoluta** en casos de eventos climáticos extremos. Eso significa que debería resistir un tornado EF-5 con vientos superiores a las 200 mph.

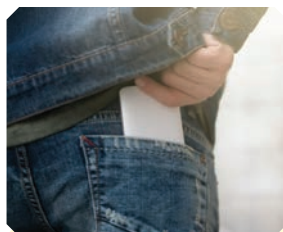
Contrate a un profesional para que construya un refugio o compre una estructura prefabricada que cumpla con las normas de la Asociación Nacional de Refugios para Tormentas (National Storm Shelter Association). **Sugerencia:** si decide hacerlo usted mismo, asegúrese de que todo esté a la altura de los estándares de FEMA.

Vaya a fema.gov para obtener información sobre refugios para tormentas, normas y recursos.

Mira en ambas direcciones (y levante la vista de su teléfono)

¿Sabía usted? Los peatones representaron el 17% de todas las muertes por accidentes de tránsito en el año 2019, según el Consejo Nacional de Seguridad, un 51% más que en el año 2009. La distracción podría ser un factor importante en este aumento, así que guarde el teléfono y los auriculares hasta que llegue a su destino. Otros consejos para mantenerse seguro mientras camina:

- ✓ Camine por la acera o camine de frente al tráfico si no hay acera.
- ✓ Obedezca todas las señales de tránsito.
- ✓ Cruce por los cruces peatonales. Si no hay cruces peatonales, asegúrese de que su vista y la de los conductores no estén bloqueadas y nunca cruce por la cima de una colina.
- ✓ Mire a la izquierda, a la derecha y a la izquierda nuevamente antes de cruzar. Haga contacto visual con los automóviles que se aproximan; los conductores también pueden distraerse.
- ✓ Camine durante el día; si debe caminar de noche, use ropa que refleje la luz y lleve una linterna.



- ✓ Esté atento a los automóviles que entran o salen en reversa de las entradas y espacios de estacionamiento.
- ✓ Supervise a los niños, especialmente a los menores de diez años, mientras caminan cerca de una calle o a cruzan.

En pocas palabras: Mire a ambos lados y guarde su teléfono mientras camina.

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.

La Semana de concientización sobre la prevención de caídas se celebra del 22 al 28 de septiembre.

Elimine los obstáculos en los pasillos en casa y en el trabajo.



Septiembre es el Mes nacional de educación en seguridad alimentaria.

Seguridad de los alimentos orgánicos

El método orgánico de cultivo de alimentos resulta atractivo para muchas personas, pero uno debe tomar las mismas precauciones al comprar alimentos orgánicos y preparar productos orgánicos que lo que uno hace con los alimentos cultivados convencionalmente.



Asegúrese de que los productos orgánicos que compre tengan el sello orgánico del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA por sus siglas en inglés). **Nota:** *Natural* no significa *orgánico*. No es un término regulado por el gobierno federal.

Deseche las hojas exteriores de las verduras de hoja antes de comerlas para reducir los contaminantes.

Lave todos los productos agrícolas con agua tibia antes de comerlos. Si bien es cierto que los cultivos orgánicos no se cultivan con pesticidas sintéticos, se cultivan con pesticidas naturales. También se usan fertilizantes naturales, los que pueden contener bacterias peligrosas. Friegue o pele los artículos duros, como calabazas o papas. **Sugerencia:** Siempre lave los productos agrícolas antes de pelarlos.

Cuando compre alimentos orgánicos, compre alimentos en temporada para obtener los productos más frescos disponibles.



Nota: Las verduras y frutas orgánicas son más caras que los alimentos convencionales, así que tenga en cuenta su presupuesto. Además, el término orgánico se refiere a un método de cultivo. No indica calidad nutricional. Coma todas las verduras y frutas a las que pueda tener acceso y pagar, ya sean convencionales u orgánicas.



La Semana nacional de salud y seguridad agrícola se celebra del 19 al 25 de septiembre.

Peligros de los tractores

La mayoría de las lesiones y muertes de trabajadores agrícolas están causadas por incidentes con tractores, las que incluyen volcaduras, atropellos, sistemas de toma de fuerza o contacto con accesorios del tractor, según la OSHA. Cuando use un tractor, ya sea en la granja o incluso en su propio patio trasero, tenga en cuenta estos peligros y sepa cómo prevenir las lesiones.



VOLCADURAS

Las volcaduras son responsables del 50% de las muertes causadas por tractores. A continuación le indicamos cómo ayudar a prevenirlas:

- ✓ Evite los giros bruscos y repentinos a alta velocidad y el frenado demasiado rápido o irregular.
- ✓ Use una estructura protectora contra volcaduras (ROPS por sus siglas en inglés) y cinturón de seguridad cuando opere un tractor.
- ✓ Desacelere. Reduzca la velocidad mientras conduce por carreteras en mal estado y cuando vaya a dar la vuelta.
- ✓ No suba directamente por una pendiente una colina empinada cuando esté conduciendo un tractor.
- ✓ No conduzca demasiado cerca de una zanja o del borde de un banco o ribera.
- ✓ Utilice la barra de tiro cuando remolque. El remolcar de otro lugar puede causar volcaduras.

SUGERENCIA: La OSHA tiene una tarjeta para la billetera (en inglés y español) con información para los trabajadores agrícolas sobre cómo mantenerse a salvo del COVID-19 y reportar los peligros en el lugar de trabajo.

ATROPELLAMIENTOS

- ✓ Examine el área circundante antes de conducir el tractor. Tenga cuidado con los niños pequeños.
- ✓ Nunca permita pasajeros en un tractor.
- ✓ Use un cinturón de seguridad en todo momento.

CONTACTO CON SISTEMAS DE TOMA DE FUERZA (TDF) o con accesorios del tractor

- ✓ Mantenga las protecciones de la máquina en su lugar.
- ✓ Reemplace las guardas y protectores faltantes, repare las partes dañadas y no opere el tractor hasta que se hayan reparado.
- ✓ No use ropa holgada, recoja el cabello largo y átese los cordones de los zapatos para evitar que se enganchen en las partes giratorias del sistema de toma de fuerza.
- ✓ Nunca pise un eje de toma de fuerza giratorio.

LA ESQUINA DE LA SEGURIDAD

Alertas de estafas laborales

¿Así que está buscando trabajo? Y tal vez haya encontrado lo que le parece el trabajo perfecto, al menos en el papel. Sin embargo, según la FTC, existen muchas estafas laborales. A continuación, le indicamos cómo detectar una:



Investigue. Lea reseñas en línea. Busque el nombre de la empresa y las palabras **revisión** o **queja**. Consulte con su agencia local de protección al consumidor o con el fiscal general de su estado para obtener información sobre una empresa.

No pague nada para conseguir un trabajo. Los estafadores pueden decirle que el pago es por capacitación, equipo o una certificación, pero los empleadores legítimos no le cobrarán por ser contratado.

Nunca dé información personal antes de ser contratado. Los estafadores laborales le pedirán su información personal tan pronto como se comuniquen sobre el trabajo. Esto incluye tarjetas de crédito, cuentas bancarias y números de seguro social.



El mes de septiembre es el Mes de la seguridad ocular en los deportes.

¿Hace deporte?

5 MANERAS de protegerse los ojos

Más de 25,000 personas al año reciben tratamiento por lesiones oculares relacionadas con los deportes, según Prevent Blindness. La mayoría de estas lesiones se pueden prevenir poniendo en práctica estas cinco pautas:

- 1 Use gafas de seguridad de policarbonato adecuadas para deportes de raqueta, fútbol y baloncesto. **Nota:** Las gafas protectoras para deportes deben tener la etiqueta **Aprobada por la norma ASTM F803**.
- 2 Use cascos de bateo con protectores faciales de policarbonato para béisbol juvenil.
- 3 Use cascos con protección completa para la cara cuando participe en fútbol y lacrosse.
- 4 Use cascos y protectores faciales aprobados por la Asociación de Aficionados del Hockey de los EE. UU. cuando juegue al hockey.
- 5 Recuerde que los anteojos y lentes de contacto normales no brindan protección.



Obtenga más información en preventblindness.org.

La Semana nacional de la seguridad de los niños como pasajeros se celebra del 19 al 25 de septiembre.



Para asegurarse de que el asiento de seguridad de su niño esté instalado correctamente, busque una estación de inspección en su área visitando nhtsa.gov/equipment/car-seats-and-booster-seats o seatcheck.org.

También puede llamar al 1-866-SEAT-CHECK.