

Marzo es el Mes de la salud y seguridad de los ojos en el lugar de trabajo.

Con la vista puesta en la estación de lavado de ojos



¿Sabe dónde está la estación de lavado de ojos de su lugar de trabajo? De lo contrario, búsquela y asegúrese de que esté fácilmente accesible y no esté bloqueada por desorden u otros obstáculos: no quiere perder tiempo cuando se trata de sacar algo de su ojo.

Si su lugar de trabajo no requiere una estación de lavado de ojos, puede usar el lavabo del baño o fuente de agua como estación de lavado de ojos. Para remover una sustancia química de los ojos, siga estos fáciles pero importantes pasos:



1 **No se frote los ojos ni use gotas para los ojos.** En su lugar, **inmediatamente** enjuáguese los ojos con agua tibia durante por lo menos 15 minutos. **ADVERTENCIA:** Si le salpica una sustancia química en el ojo, alerte a alguien para que lea la etiqueta del envase y/u obtenga la Ficha de Datos de Seguridad (SDS) para informarse de las instrucciones para primeros auxilios. Algunas sustancias químicas requieren tiempos más prolongados o, en casos excepcionales, requieren un agente de limpieza específico.

2 **Mantenga los ojos abiertos con los dedos mientras esté enjuagándose los ojos** y mueva los ojos hacia arriba, hacia abajo y hacia los lados.

3 **Si la irritación persiste**, repita el procedimiento.

4 **Haga que alguien lo lleve a la sala de emergencia** o a su médico inmediatamente después, incluso si su visión está clara.

5 **Lleve una copia de la ficha de datos de seguridad (SDS)** o información de la etiqueta consigo.

LA ESQUINA DE LA SEGURIDAD



La Semana nacional de prevención de envenenamientos se celebra del 20 al 26 de marzo.

Evite la absorción de los venenos

Los envenenamientos o intoxicaciones accidentales típicamente involucran la ingestión de pastillas o sustancias químicas, pero muchos venenos también pueden absorberse a través de la piel. Los Centros de los Estados Unidos para el Control y la Prevención de Enfermedades calculan que más de 13 millones de trabajadores en los Estados



Unidos pueden estar expuestos a sustancias químicas que pueden absorberse a través de la piel. Como protección, verifique su ficha de datos de seguridad (SDS) antes de trabajar con cualquier sustancia química, inclusive artículos de limpieza, fertilizantes y pesticidas. Para evitar la irritación de la piel o algo peor:

SUSTITUYA con una sustancia química no tóxica, de ser posible.

LEA la ficha de datos de seguridad del producto antes de usar o desechar toda sustancia química o limpiador.

OBSERVE la información de seguridad de su empleador.

USE prendas de protección, como guantes y gafas protectoras no absorbentes. **Advertencia:** Siempre examine las prendas para detectar daño o desgaste antes de usar prendas protectoras y reemplácelas de ser necesario.

CÓMO PREVENIR una lesión cerebral traumática

Una lesión cerebral traumática puede afectar su vida y la vida de las personas que lo rodean.

El mes de marzo es el Mes de concientización sobre las lesiones cerebrales.

No hay 2 lesiones cerebrales iguales y el resultado y la recuperación son con frecuencia inciertos. Algunas veces los síntomas pueden aparecer inmediatamente y otras veces no ocurren hasta semanas después de la lesión.

Muchas veces, la lesión cerebral traumática puede prevenirse observando estas directrices:

- **Abróchese el cinturón de seguridad en un vehículo.** Asegúrese de que los niños vayan en asientos para el auto o asientos elevadores aprobados apropiados para su edad.
- **Use un casco** cuando esté usando una bicicleta, un monopatín, una motocicleta, un patinete, un vehículo todoterreno o un caballo o cuando esté participando en deportes de contacto y en deportes de nieve como esquiar, practicar el snowboarding o patinar.
- **Use equipo de protección para caídas** correctamente.
- **Agárrese de las barandas** cuando use las escaleras o escaleras mecánicas.

- **Coloque barras en las ventanas** para evitar que los niños se caigan.
- **Siéntese en sillas de manera segura:** asegúrese de que sean fuertes y no se recline hacia atrás.
- **Mantenga los obstáculos fuera** de los pasillos y de las escaleras.



10 PRINCIPALES recordatorios de seguridad básicos

Haga de su seguridad personal una prioridad. A continuación encontrará algunos recordatorios que todos podemos usar:

- 1 **Deje de compartir información en exceso en las redes sociales**, especialmente cuando viaja. Puede compartir sus fotos con amigos una vez que regrese.
- 2 **No indique la ubicación de su hogar en su sistema de posicionamiento global (GPS)**. Sugerencia: Establezca la dirección de un lugar cercano a su hogar en caso de pérdida o robo de su teléfono.
- 3 **Habilite el borrado remoto para su teléfono**. Si pierde o le roban su teléfono, podrá borrar la información confidencial que pueda llegar a manos equivocadas.
- 4 **Use cerraduras de seguridad** además de cadenas de puertas cuando se aloje en hoteles.
- 5 **No confíe en las llamadas de la recepción** cuando esté lejos de casa, especialmente si solicitan verificar una tarjeta de crédito. En cambio, vaya a la recepción.
- 6 **Compruebe siempre si hay lectores falsos de información de las tarjetas de crédito (skimmers) y cámaras ocultas** cerca de los lectores de tarjetas de crédito de cajeros automáticos o de bombas de gas.
- 7 **No deje objetos de valor a la vista** en su vehículo o habitación de hotel.
- 8 **Conozca su entorno donde sea que esté**. Quédese en áreas bien iluminadas y concurridas.
- 9 **Quítese los auriculares**, mire hacia arriba desde su teléfono y manténgase alerta.
- 10 **Confíe en sus instintos**. Si siente que algo no está bien, retírese de esto pidiendo ayuda o retirándose de la situación, de ser posible.



El donar sangre es seguro, si uno lo hace por los conductos apropiados y observa las reglas. La Cruz Roja usa agujas nuevas y esterilizadas que se descartan después de un uso y usa técnicas de recolección de sangre seguras para prevenir las infecciones. Mientras que las pautas varían según el estado, los requisitos básicos para donar sangre son:

- Estar sano y sentirse bien.
- Tener por lo menos 16 o 17 años de edad (esto varía según el estado).
- Pesar por lo menos 100 libras.
- No donar sangre hasta que hayan pasado 56 días de su última donación (hay ciertas excepciones con distintos tipos de donaciones de sangre).

Busque otros requisitos para la elegibilidad en redcrossblood.org. La mayoría de las personas tiene muy poca o ninguna reacción a la donación de sangre. Sin embargo, si tiene cualquiera de los siguientes síntomas después de donar, llame al centro de donantes de sangre.

- Náusea, mareo o aturdimiento después de descansar, comer o beber.
- Un abultamiento, sangrado que continúa o dolor en el lugar del pinchazo cuando retira la venda.
- Dolor u hormigueo que le baja por el brazo y llega a los dedos.
- Fiebre, dolor de cabeza o dolor de garganta (fiebre o gripe), dentro de los 4 días después de su donación de sangre. Las infecciones bacterianas pueden transmitirse por su sangre a otra persona a través de una transfusión, por lo que es importante comunicarse con el centro de donantes de sangre para que no se use su sangre.

5 MANERAS de eludir a un perro

Inclusive los perros más amistosos pueden volverse agresivos si están heridos, asustados o están siendo protectores. Si se encuentra con un perro agresivo, ponga en práctica estas sugerencias:

- 1 No le dé la espalda, grite ni corra.
- 2 Párese con un lado hacia el perro (el estar de cara al perro puede parecer agresivo), y no haga movimientos súbitos.
- 3 Evite hacer contacto visual con el perro.
- 4 Ponga algo entre usted y el perro si el perro comienza a atacar. Cualquier cosa ayuda — un bolso, chaqueta o inclusive una bicicleta.
- 5 Diga “No” o “Vete a casa” con tono firme y voz profunda.

Si lo hace caer, hágase un ovllo, tápese las orejas y manténgase inmóvil. Si lo muerde un perro, lávese la herida con agua y jabón y obtenga atención médica, de ser necesario. Reporte la mordedura de perro a su agencia local de control de animales. Dé todos los detalles que pueda recordar, inclusive lugar, tipo de perro y el nombre del dueño del perro.

