

Lavadoras a presión: TENGA CUIDADO

Las lavadoras a presión a menudo se usan en el lugar de trabajo y en el hogar para una limpieza profunda. Sin embargo, el agua a alta presión puede provocar lesiones graves. Siga estos consejos para usar las lavadoras a presión de manera segura.

- **Siempre lea las instrucciones** y advertencias del fabricante antes de usar la lavadora.
- **Use protección para los ojos y los oídos** mientras esté usando la lavadora.
- **Use zapatos resistentes con suela de goma, pantalones largos y camisas de manga larga y guantes** mientras esté usando la lavadora.
- **Siempre enchufe una lavadora a presión con conexión a tierra apropiada en un tomacorriente con conexión a tierra adecuada.**
Sugerencia: Siempre pruebe el interruptor de circuito con falla a tierra (disyuntor o toma eléctrica) antes de usar una lavadora a presión.
- **Mantenga los pies, las manos y demás partes del cuerpo alejadas** del chorro de agua.
- **Nunca apunte el rociador a nadie**, inclusive a su propia persona.
- **No use una lavadora a presión cerca de cables** o equipos eléctricos.
- **No intente mover un objeto** con el chorro de agua.
- **No use una lavadora a presión a gasolina** en un espacio cerrado.
- **Nunca permita que los niños** usen una lavadora a presión.



Del 20 al 24 de abril se celebra la Semana nacional de concientización sobre las zonas de trabajo.

Disminuya la velocidad y manténgase alerta mientras conduce por las zonas de trabajo.



10 lecciones para el uso de escaleras

No aprenda una lección por los errores cometidos. Siempre ponga la seguridad por delante antes de subir por una escalera.

- 1 **Inspecciones** la escalera antes de usarla para detectar daño, peldaños sueltos, rieles laterales partidos o rotos, grasa, aceite u otros peligros que puedan causar que uno se resbale.
- 2 **Use** la escalera apropiada para cada tarea.
- 3 **Asegúrese** de que la escalera se coloque sobre terreno estable y nivelado.
- 4 **Asegúrese** de que la escalera esté totalmente extendida antes de subir por ella.
- 5 **Use** zapatos antideslizantes cuando use una escalera.
- 6 **Mantenga** 3 puntos de contacto con la escalera en todo momento. Por ejemplo, asegúrese de tener 2 pies y 1 mano en la escalera.
- 7 **No** cargue herramientas o equipos con las manos al subir por una escalera: use un cinturón de herramientas o pídale a alguien que se los entregue.
- 8 **Mantenga** su peso centrado entre los rieles laterales. Nunca extienda la mano ni se extienda demasiado desde la escalera.
- 9 **Nunca** se pare en el peldaño superior.
- 10 **Siempre** mire hacia la escalera cuando suba o baje por ésta.



EN UN INSTANTE: Alerta de inundación

Cuando ocurra una advertencia de inundación repentina en su área, vaya a un lugar más alto y siga las órdenes de evacuación. Sepa qué hacer en caso de una inundación repentina:

Cree un plan de evacuación si vive en una zona de inundaciones repentinas. Cree un kit de emergencia y examínelo con frecuencia para asegurarse de tener lo que necesita. Obtenga más información en redcross.org.

Escuche los medios de difusión locales para obtener instrucciones.

Manténgase alejado de las aguas de inundación y mantenga a los niños y las mascotas alejados del agua.

Tenga cuidado por la noche, cuando uno no siempre puede ver la subida de las aguas. A veces pueden ocurrir inundaciones repentinas sin previo aviso. Si está conduciendo y el camino se inunda, **dé la vuelta**. No intente atravesar el área inundada; incluso 6 pulgadas de agua causarán la pérdida de control. Dos pies de agua pueden llevarse la mayoría de los vehículos.

Si queda atrapado en aguas que crecen rápidamente, **salga del automóvil, si es seguro hacerlo**, y muévase a un área más alta. Si su vehículo queda atrapado y está en movimiento, intente subirse al techo de su vehículo hasta que llegue ayuda.



intente subirse al techo de su vehículo hasta que

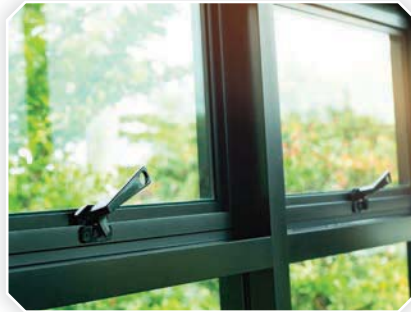


La Semana de la seguridad con las ventanas se celebra del 5 al 11 de abril.

6 recordatorios de seguridad con las ventanas

La Comisión de Seguridad de Productos del Consumidor de EE. UU. estima que las caídas de las ventanas envían a unos 3,300 niños, de cinco años o menos, a las salas de emergencia cada año. Evite caídas de ventanas y tragedias siguiendo estos consejos:

- 1 Instale protectores de ventanas y topes de ventanas si niños pequeños viven o visitan su hogar. Asegúrese de que tengan un mecanismo de desenganche en caso de una emergencia.
- 2 Abra las ventanas desde arriba, no desde abajo.
- 3 Mantenga los muebles y juguetes alejados de las ventanas.
- 4 Recuerde que los mosquiteros de las ventanas no evitan que los niños se caigan.
- 5 Mantenga las ventanas cerradas y con seguro cuando no haya nadie en casa.
- 6 Inspeccione las ventanas para asegurarse de que no estén pintadas o clavadas.



LA ESQUINA DE LA SEGURIDAD

Pautas para la jardinería

La jardinería puede ser relajante y es un gran ejercicio. Asegúrese de consentir su habilidad para la jardinería de manera segura:

Manténgase alejado del sol entre las 10 a.m. y las 4 p.m., de ser posible, y siempre use una cantidad suficiente (un vaso pequeño) de protector solar de amplio espectro con un factor de protección solar SPF de 30. Sugerencia: Aplíquelo 20 minutos antes de salir. También use un sombrero y gafas de sol.

Use repelente de insectos que contenga DEET o use ropa tratada con piretro. El usar camisas de manga larga, botas de jebe y pantalones metidos dentro de los calcetines también puede protegerlo contra las picaduras de insectos.

Use guantes de jardín para protegerse las manos mientras trabaja en el jardín. Si está utilizando cortasetos, cortadoras de césped y otra maquinaria, use gafas de seguridad, orejeras, zapatos resistentes (nunca sandalias o chanclas) y pantalones largos.

Siga todas las instrucciones y etiquetas de advertencia cuando use productos químicos y equipo para el jardín.



ESTAFAS DE DIETAS: Pierda peso, no dinero

Con algunas dietas, podría estar perdiendo más que peso. Cuando se trata de perder peso, los expertos en salud coinciden en que las estrategias ganadoras incluyen tiempo y paciencia, junto con cambios en la nutrición, la actividad física y el comportamiento. Cualquier afirmación milagrosa de perder peso suele ser falsa.

A menudo, los anunciantes atraerán a los lectores con noticias falsas. Algunos incluso han ido tan lejos como usar logotipos de medios de noticias legítimos en sitios web. Estos estafadores también pagan por críticas positivas y alteran las fotos para mostrar una pérdida de peso dramática. ¿Cómo puede protegerse?

Tenga cuidado con los anuncios que afirman que uno puede:

Perder peso sin hacer dieta o ejercicio. El control del peso a largo plazo generalmente requiere una dieta nutritiva y mucha actividad física. Las soluciones que no incluyen dieta y ejercicio son soluciones a corto plazo en el mejor de los casos y hacen que uno vuelva a aumentar de peso.

Pierda peso usando píldoras, suplementos, parches o cremas, sin hacer nada más. Los bloqueadores de la absorción de grasa o los supresores del apetito aprobados por la FDA no pueden ayudarlo a perder peso por sí solo; aún necesitará comer una dieta especial y hacer ejercicio regularmente. **Advertencia al consumidor:**

La FDA ha descubierto cientos de suplementos dietéticos que contienen fármacos potencialmente dañinos u otras sustancias químicas que no figuran en la etiqueta del producto. No todos son dañinos, pero asegúrese de hacer su investigación.

Pierda 30 libras en 30 días. Perder peso rápidamente puede dañar su salud. Además, corre el riesgo de recuperar el peso cuando abandone la dieta. Una mejor solución a largo plazo es aprender a elegir alimentos nutritivos y agregar ejercicio a su estilo de vida. Esto puede mejorar la salud general y ayudarlo a controlar su peso.

