

## Cómo ayudar de manera segura a una persona lesionada

Si ve a una persona lesionarse, ¿qué pasos debería seguir? A continuación le ofrecemos algunas recomendaciones de la Cruz Roja y la Asociación Americana del Corazón (American Heart Association):

**Evalúe la situación.** ¿Es seguro ingresar al área?, ¿ha sufrido la persona lesiones que pueden poner su vida en peligro, como sangrado profuso?, ¿está la persona inconsciente?, ¿hay alguna persona cerca que pueda ayudar o llamar al 9-1-1? Si no hay nadie cerca y la persona está inconsciente, llame al 9-1-1. Si la persona está consciente, obtenga su consentimiento para brindarle ayuda y hágale preguntas para obtener más información.



**Use equipo de protección personal (EPP) y haga una revisión visual de cabeza a pies** para detectar signos de lesiones. No trate de mover a la persona.

**Grite para llamar la atención de la persona** y tóquele el hombro si está inconsciente. Comience la reanimación cardiopulmonar si no hay pulso o si la persona no está respirando. Obtenga más información en [cpr.heart.org](http://cpr.heart.org) y en [redcross.org](http://redcross.org).

**Mantenga a la persona tranquila** y callada hasta que llegue ayuda, si las lesiones son graves.

**Considere todos los derrames de sangre como infecciosos.** Para evitar la propagación de patógenos transmitidos por la sangre (microorganismos infecciosos en la sangre que pueden causar enfermedades como el SIDA), use EPP adecuado (guantes, mascarilla, por ejemplo). Si la lesión es menor, brinde primeros auxilios al herido y haga que la persona venda su propia herida, si puede hacerlo.

**No mueva a una persona empalada ni intente retirar el objeto empalado**, a menos que el objeto esté obstruyendo las vías respiratorias de la persona. (Si retira un objeto, esto podría causar sangrado intenso, el que podría ser difícil de controlar.) Evite que la persona y el objeto se muevan mientras la ayuda está en camino.

## (No tan) Buenas vibraciones

Las herramientas vibratorias de mano son parte de la jornada laboral de muchas personas. No obstante, son la principal causa del **síndrome de vibración de la mano y brazo (SVMB)**. Los síntomas de este síndrome incluyen entumecimiento persistente de los dedos, palidez de los dedos (lo que se conoce como síndrome de dedo blanco), dolor en el hombro, debilidad muscular y fatiga, así como consecuencias graves, como por ejemplo problemas circulatorios, pérdida de la fuerza de agarre y destreza, dolor intenso y síndrome de túnel carpiano. Si trabaja con herramientas vibratorias de mano (taladros, motosierras, martillos neumáticos), reduzca el riesgo que tiene de desarrollar este síndrome poniendo en práctica estos consejos:

**Sustituya** la herramienta por una herramienta manual o una herramienta ergonómicamente mejorada y de baja vibración, de ser esto posible.

**Mantenga** la mano caliente y seca cuando use herramientas vibratorias. (La temperatura baja reduce el flujo de sangre a las manos.)

**Use** guantes de seguridad apropiados.

**Agarre** las herramientas lo más ligeramente posible y varíe las posiciones.

**Programa** pausas intermitentes para evitar la exposición constante y continua a las vibraciones. Sugerencia: una pausa de 10 minutos después de cada hora de haber estado usando las herramientas.

**Pregúntele** a su empleador si es posible rotar el trabajo.

**Obtenga** atención médica si presenta cualquiera de los síntomas del síndrome de vibración de la mano y brazo.



## Robo de vehículos

Según la Administración Nacional de Tráfico y Seguridad Vial (National Highway Traffic Safety Administration), en los Estados Unidos se roba un vehículo cada 40.9 segundos. Para evitar que le roben su vehículo, ponga en práctica estas sugerencias:

- ➔ Lleve sus llaves o su llavero consigo cuando salga del vehículo.
- ➔ No deje su vehículo sin supervisión cuando esté funcionando (incluso en la entrada de su hogar).
- ➔ Estacionese en áreas adecuadamente iluminadas y en espacios abiertos sin obstáculos.
- ➔ Cierre todas las puertas y ventanas cuando salga de su vehículo.
- ➔ Haga que sea difícil robar su vehículo, utilizando dispositivos audibles y visibles para proteger su auto. Las alarmas de bocina, los bloqueos del volante y las luces intermitentes son solo algunos dispositivos antirobo que uno debe tener en cuenta.
- ➔ Considere instalar un sistema de rastreo y recuperación de vehículos.

### Si le roban su vehículo:

- ➔ Proporcione a la policía el color, año, marca y modelo del vehículo; número de placa y número de identificación del vehículo (VIN por sus siglas en inglés).
- ➔ Comuníquese con su compañía de seguros dentro de las 24 horas de ocurrido el robo.



Julio es el Mes de prevención del robo de vehículos.

# Incendio forestal: ¡Evacuación!

Es importante obedecer las órdenes de evacuación en el caso de incendios forestales. Si bien algunas personas quieren esperar hasta que haya pasado, es una decisión peligrosa quedarse atrás. Lo mejor es irse tan pronto como se recomienda, porque si uno espera hasta que las autoridades lo ordenen, podría verse atrapado en una lucha a muerte con el tráfico y el esfuerzo por escapar.

El salir pronto también ayuda a los bomberos a mantener las carreteras libres de congestión para que puedan trabajar de manera más efectiva. Si vive en un área susceptible a incendios forestales, siga estos pasos importantes:

1. **Tenga un kit de emergencia** en su vehículo.
2. **Cree una lista de verificación de evacuación** y manténgala a mano. Incluya qué hacer dentro de su hogar (cerrar ventanas y puertas, retirar decoraciones de ventanas altamente inflamables) y fuera de su hogar (apagar tanques de propano, conectar mangueras de jardín) en una evacuación. Obtenga más información en [readyforwildfire.org](http://readyforwildfire.org).
3. **Localice a sus mascotas** y lléveselas consigo.
4. **Recolecte protectores** para protegerse del calor y las ascuas que salen despedidas al aire. **Por ejemplo:** Use pantalones largos, camisa resistente, pañuelos secos, gafas protectores o anteojos.
5. **Siga las rutas de escape** determinadas por los oficiales. Nunca tome sus propios atajos.
6. **No regrese** hasta que los oficiales den su aprobación.



## LA ESQUINA DE LA SEGURIDAD

### Lista de verificación de seguridad para VENTILADORES PORTÁTILES

Antes de encender ese ventilador para enfriar su habitación, haga una inspección rápida con esta lista de verificación:

- ¿Están limpias las aspas?** El polvo y la suciedad pueden acumularse con el tiempo. Asegúrese de que las aspas no tengan desechos antes de encender el ventilador.
- ¿Está el protector en su lugar?** Asegúrese de que las aspas no estén expuestas, especialmente si niños pequeños visitan su hogar o viven ahí.
- ¿Está cubierto el motor?**
- ¿Está el cordón en buenas condiciones?** Inspeccione el cordón para asegurarse de que no esté deshilachado o dañado. Si el cordón está dañado, no lo use, ya que podría provocar un incendio o una electrocución.



## Estafa de intercambio de tarjetas SIM

Éste es un escenario aterrador: Su teléfono celular simplemente deja de funcionar y luego recibe un mensaje de su proveedor de servicio de telefonía celular de que su tarjeta SIM se ha activado en otro dispositivo. ¿Qué está sucediendo? ¿Y qué puede hacer?

La Comisión Federal de Comercio (Federal Trade Commission-FTC) advierte que los estafadores pueden llamar a su proveedor de servicios de telefonía celular indicando que su teléfono se perdió o se dañó y le solicitan que active una nueva tarjeta SIM que está conectada a su teléfono en un nuevo teléfono. Luego, pueden controlar su número y posiblemente abrir nuevas cuentas, acceder a sus datos e incluso bloquear su acceso a sus cuentas.

**Para estar seguro:**

**LIMITE** la información personal que comparte en línea.

**NO** responda a llamadas, mensajes de texto o correos electrónicos que soliciten información personal.

**CONFIGURE** un número de identificación personal (PIN) o contraseña en su cuenta celular.

**UTILICE** una autenticación sólida en cuentas con información personal o financiera confidencial, como bancos, tarjetas de crédito o servicios de pago rápido.

**Si usted es el objetivo de una estafa de intercambio de tarjeta SIM**, comuníquese con su proveedor de servicios celulares de inmediato y verifique su cuenta bancaria, tarjeta de crédito o cualquier otra cuenta financiera para detectar actividad no autorizada. Si su información confidencial se vio comprometida, visite [identitytheft.gov](http://identitytheft.gov) para obtener instrucciones.

