

El mes de septiembre es el Mes de la preparación.



10 MANERAS de prepararse para las emergencias

Como los eventos recientes nos demuestran, nunca está de más prepararse para una emergencia, ya sea que se trate de una emergencia personal o nacional, como en el caso de un evento climático o una pandemia. A continuación mencionamos algunas maneras que FEMA sugiere que uno se prepare:

1 **Desarrolle un plan de emergencia** hablando sobre cómo recibirá alertas y avisos de emergencia, dónde estará su refugio, cuál será su ruta de emergencia y cómo se comunicará con su familia. **Importante:** Tenga presente los requerimientos específicos de su familia, como por ejemplo las edades de los niños, las mascotas, los medicamentos de venta con receta u otros factores específicos. Obtenga más información en ready.gov/plan.

2 **Recolecte información de contacto para todos los integrantes de su familia**, así como otros números importantes, como por ejemplo parientes, proveedores de servicios, contactos fuera de la ciudad, escuelas e instalaciones médicas. Entregue una copia impresa a todos en caso de que haya interrupciones del servicio o problemas con las baterías.

3 **Cree un kit de emergencia** con un botiquín de primeros auxilios, que incluya suficiente agua (dos cuartos de galón por persona), medicamentos de venta sin receta y alimentos no perecederos suficientes para tres días por miembro de la familia. Tenga algo de efectivo a la mano en caso de que los cajeros automáticos no puedan usarse.

4 **Obtenga copias** de los expedientes médicos de su familia y mantenga versiones electrónicas. Obtenga ayuda con expedientes médicos en línea en healthit.gov.

5 **Decida los lugares de reunión en casos de emergencia** donde su familia pueda reunirse. Elija uno en su vecindario y uno fuera de su ciudad por si necesita evacuar. **Sugerencia:** Piense en lugares que acepten mascotas, si tiene una mascota.

6 **Practique la comunicación y la evacuación.** ¿Qué dio buen resultado? ¿Qué necesita mejorar? ¿Qué necesita actualizarse?

7 **Observe todas las directrices** para la evacuación y la salud, como distanciamiento físico y usar mascarillas.

8 **Proteja sus documentos importantes** en una caja fuerte resistente al agua y al fuego.

9 **Haga que su hogar sea más seguro** asegurándose de que las salidas y los caminos estén despejados y las ventanas no hayan quedado selladas por pintura.

10 **Documente y asegure su propiedad.** Haga un video de los contenidos de su hogar.



Del 20 al 26 de septiembre se celebra la Semana de la salud y la seguridad agrícola a nivel nacional.

Tenga a mano un botiquín de primeros auxilios específicos para la granja o finca. Obtenga más información en nasdonline.org.



Limpie y desinfecte como los profesionales

Muchos de nosotros hemos estado limpiando y desinfectando nuestros hogares más de lo habitual estos días. Y, como resultado, una estadística alarmante ha aparecido en los titulares: la cantidad de llamadas de exposición a limpiadores y desinfectantes a los centros de envenenamiento de EE. UU. ha aumentado en un 20.4% y 16.4%, respectivamente, durante los meses de enero a marzo de 2020 en comparación a esos mismos meses en 2019 y 2018, según el informe de los CDC.

El estudio, publicado en abril, muestra una asociación entre el uso más frecuente de productos de limpieza y el aumento de la exposición a sustancias químicas. **Nota:** Los blanqueadores, desinfectantes sin alcohol y desinfectantes para manos constituyeron el mayor aumento porcentual en exposiciones a sustancias químicas.

Para evitar la exposición a sustancias químicas y el envenenamiento accidental, ponga atención a estos consejos de los CDC:

- ▶ Siga todas las instrucciones en las etiquetas de los productos.
- ▶ Use equipo de protección, como guantes de goma desechables o gruesos, cuando limpie.
- ▶ No mezcle productos químicos. Pueden tener reacciones tóxicas cuando se mezclan. Ejemplo: nunca mezcle blanqueador con amoníaco, ácidos u otros productos de limpieza.
- ▶ Guarde los productos químicos fuera del alcance de los niños. Es más seguro guardarlos bajo llave.
- ▶ Use productos de limpieza solamente en áreas adecuadamente ventiladas.



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 ESQUINA DE LA SEGURIDAD

Lo que se debe hacer con los asientos de seguridad para el vehículo

Las regulaciones de los asientos para el automóvil se han vuelto más estrictas a través de los años, y la mayoría de los padres sabe cómo mantener seguros a sus bebés y niños pequeños. Pero, ¿cómo proteger a los niños mayores en un vehículo?

Muchos niños pasan a un asiento elevado después de dejar atrás sus asientos para el automóvil orientados hacia adelante porque están demasiado grandes para éstos. Sin embargo, la mayoría de los estados solo requieren su uso hasta los ocho años. En realidad, usarlos debe depender de la estatura y el peso, no de la edad. **SafetyBeltSafe USA**, una organización sin fines de lucro, recomienda que los niños permanezcan en un asiento elevado hasta que midan 4'9" de estatura y pesen 80 libras. De lo contrario, el cinturón de seguridad no se ajustará o sujetará adecuadamente. Use la prueba de 5 pasos en carseat.org para averiguar si su hijo necesita un asiento elevado.



La Semana nacional de seguridad del niño como pasajero se celebra del 20 al 26 de septiembre.

Siga un camino libre de ESTAFAS

¿Está considerando comprar un vehículo en línea? Asegúrese de que el vehículo que le interesa no sea falso. Según la FTC, los estafadores a veces publican anuncios en sitios web de subastas y ventas en línea fiables. Envían fotos, responden a preguntas e incluso le dicen que la venta pasará por un conocido programa de protección del comprador del distribuidor, enviarán facturas falsas y exigirán el pago. Para asegurarte de no estar lidiando con un estafador, busque estas **señales de peligro**:

Malas críticas: La FTC recomienda buscar en línea los nombres, el número de teléfono o la dirección de correo electrónico de la persona utilizando palabras, como **comentarios, estafas o quejas**.

Ventas apresuradas o de alta presión: Los estafadores a menudo usan tácticas agresivas como decirle que otros están interesados.

No le deja ver el vehículo: Esta es una gran señal de peligro y los estafadores a menudo usan excusas viables, como la transferencia militar o las transferencias por razones de trabajo. **Sugerencia:** Siempre haga que un mecánico independiente examine un automóvil usado antes de comprarlo.

Solicitud de pago por transferencia bancaria o pago con tarjeta de regalo: Los estafadores le pedirán que pague mediante tarjeta de regalo o transferencia bancaria.

Solicitud de más dinero: Los estafadores a menudo citan los costos de envío o transporte como una razón para el pago adicional.

El número de identificación del vehículo no corresponde. El número de identificación del vehículo (VIN) es diferente del VIN del vehículo que desea comprar. Obtenga más información en vehiclehistory.bja.ojp.gov.



Mes de educación sobre la seguridad de los alimentos.

Fechas de seguridad de los alimentos explicadas

Éstos son los detalles sobre las fechas relacionadas con los alimentos: Las fechas impresas en los alimentos — **mejor si se consume antes de, consumir hasta el día*** y **vender hasta el día** — se refieren a cuándo los alimentos están más frescos o tienen la mejor calidad, no a cuándo no es seguro consumirlos. Sin embargo, las fechas de vencimiento o caducidad son fechas en las que los alimentos deben echarse a la basura, según la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA por sus siglas en inglés).



Excepción: La fórmula para infantes tiene una fecha de “**Consumir hasta el día**”*, con la que debe cumplirse.

Ésta es la manera de mantener sus alimentos seguros:

Compre sus alimentos antes de la fecha de vencimiento o caducidad.

Mantenga los alimentos crudos lejos de los demás alimentos en su carrito, bolsa y refrigerador.

Llévelos a la casa y refrigere los alimentos perecederos inmediatamente después de comprarlos. (Use una bolsa con aislamiento o una nevera portátil de camino a casa para mantenerlos seguros cuando haga calor.)

Siga las instrucciones y las recomendaciones para la manipulación segura de los alimentos, como por ejemplo **mantener refrigerado después del uso o descongelar en el refrigerador**.

Lávase las manos antes y después de manipular los alimentos.

Infórmese sobre las fechas de vencimiento o caducidad en heart.org y fda.gov.

La mejor manera de evaluar si sus alimentos son seguros para comer es **mirarlos y olerlos**. Si un alimento huele mal, si parece viscoso o hay moho creciendo, échelo a la basura.

Del 22 al 28 de septiembre se celebra la Semana de concientización sobre la prevención de las caídas.



En el tejado

Las caídas son la principal causa de muerte en la construcción (aparte de las colisiones en carreteras); las caídas de los techos son la fuente principal, según la OSHA. Además, la protección contra caídas continúa siendo las 10 normas más citadas por la OSHA. Estas normas tienen requisitos específicos según el ámbito del trabajo y la altura. Obtenga más información en osha.gov.



Obtenga la capacitación adecuada para trabajar en altura y evitar caídas de los techos observando estas pautas:

- **INSPECCIONE** el equipo de protección contra caídas para detectar desgaste y daños antes de usarlo. Nunca use equipo defectuoso.
- **USE** un arnés que le quede bien.
- **USE** una línea de vida o una barandilla.
- **MANTÉNGASE** conectado a la línea de vida mientras esté usando su arnés.
- **RESGUARDE** o cubra de manera segura todos los orificios, aberturas y claraboyas. No trabaje cerca de aberturas desprotegidas.

9.2020