

PELIGROS AL AIRE LIBRE

Protección contra insectos, serpientes y más

Con el verano a la vuelta de la esquina, es el momento perfecto para pensar en las exposiciones de la naturaleza y cómo pueden afectarlo mientras trabaja al aire libre. Este *Safety Talk* proporciona valiosas medidas de prevención sobre una variedad de insectos, serpientes y más.



MOSQUITOS

Los mosquitos pueden transmitir virus, como el Zika, la malaria, la fiebre amarilla y el Nilo Occidental.

PREVENCIÓN

La mejor manera de protegerse es evitar las picaduras de mosquitos:

- Usar un [repelente registrado por la EPA](#).
- Tratamiento de ropa y equipo con Permethrin (.5%).
- Usar mangas largas y pantalones largos cuando se trabaja al aire libre.



SI ES MORDIDO

Los síntomas comunes incluyen protuberancias blandas en la piel que pueden volverse rosadas, rojas y con picazón.

- Lave el área con agua y jabón.
- Aplique compresas de hielo durante 10 minutos para reducir la hinchazón y la picazón.

- Aplique una mezcla de bicarbonato de sodio y agua para ayudar a reducir la picazón o use una crema contra la picazón.

Llame al **911** si tiene síntomas similares a los de la gripe, músculos rígidos, confusión, convulsiones, parálisis parcial.

ARAÑAS VENENOSAS

La viuda negra y la araña reclusa parda son las dos únicas arañas venenosas que se encuentran en los EE. UU. A menudo viven en áreas secas y tranquilas y encuentran su camino dentro de edificios, cajas de control, cobertizos y montones de madera.

La **VIUDA NEGRA** mide aproximadamente 1/2-1 pulgada de largo con una marca roja de reloj de arena en la parte inferior y es de color negro brillante con un abdomen grande y redondo.



La **RECLUSA MARRÓN** también mide aproximadamente 1/2-1 pulgada de largo, es de color marrón claro sólido y no tiene marcas, patrones o manchas en el extremo de la cola.



PREVENCIÓN

- Sacuda la ropa, zapatos, toallas, antes de usar.
- Usar ropa de protección (camisa de manga larga y pantalón largo, gorro, guantes y botas).
- Reduzca los escombros y recorte el césped alto alrededor de las áreas de trabajo al aire libre.
- Mantener actualizados los refuerzos antitetánicos (cada 10 años). Las picaduras de araña pueden infectarse con esporas de tétanos.

ARAÑAS VENENOSAS CONTINUACION

SI ES MORDIDO

Los síntomas pueden incluir picazón, sarpullido, dolor en el sitio, dolor muscular, ampollas, sudoración, dificultad para respirar, dolor de cabeza, náuseas, fiebre, escalofríos y presión arterial alta.

- Tratar de identificar el tipo de araña, esto ayudará en el tratamiento médico.
- Notifique a su supervisor y llame al **911** si los síntomas se vuelven severos.
- Lave el área de la picadura con agua y jabón.
- Aplique un paño frío en el área de la picadura para reducir la hinchazón.
- Eleve el área de la mordida si es posible.
- No intente eliminar el veneno.

SERPIENTES VENENOSAS

Las únicas serpientes venenosas en California son las ocho especies de serpientes de cascabel. La mayoría de las mordeduras de serpientes ocurren entre abril y octubre. Si trabaja al aire libre, prepárese para encontrarse con serpientes en la maleza, arbustos, alrededor de rocas, montones de madera, cobertizos para herramientas, estaciones de bombeo o incluso caminando por un sendero.

PREVENCIÓN

El CDC aconseja lo siguiente:

- Si encuentra alguna serpiente, NO la manipule. Déjalo en paz y notifica a otros trabajadores sobre la ubicación de la serpiente.
- Use botas de trabajo, guantes de cuero y pantalones largos cuando trabaje al aire libre.
- Tenga en cuenta que las serpientes son más activas cuando hace calor y por la noche.
- Hacer ruido porque las serpientes tenderán a evitar el ruido.



SI ES MORDIDO

- Mueva a la persona mordida lejos del alcance de la serpiente para evitar mordeduras adicionales.
- ¡Mantén la calma! Llame al **911**. ¡Siempre trate las mordeduras de serpientes como una emergencia!
- Notifique a su supervisor y otros empleados.

- Por lo general, verá dos marcas de colmillos, pero la ausencia de marcas de colmillos visibles no es evidencia de la falta de una mordedura de serpiente venenosa.



- Restringir el movimiento y mantener el área de la mordedura por debajo del corazón. Por encima del corazón aumentará la frecuencia cardíaca y aumentará el movimiento del veneno a través del cuerpo.
- Si es posible, lave el área de la picadura con agua y jabón lo antes posible.
- Cubra la herida con un vendaje limpio y seco.
- Si el EMS no está disponible, aplique primeros auxilios y comience a transportar a la víctima a la sala de emergencias del hospital más cercano.
- Si es posible, toma una foto de la serpiente pero no te acerques a ella.

SERPIENTES VENENOSAS CONTINUACION

QUÉ NO HACER

- NO espere para buscar atención médica inmediata si es mordido.
- NO intente capturar o matar a la serpiente.
- NO corte las heridas por mordedura y/o intente succionar el veneno.
- NO restrinja el flujo sanguíneo. Permitir el flujo sanguíneo diluirá la toxina y probablemente reducirá el daño tisular
 - No aplique hielo en el área de la picadura.
 - No aplique un torniquete.
 - No lo sumerja en agua u otros líquidos
 - No beba alcohol ni bebidas con cafeína.

ABEJAS, AVISPAS Y AVISPONES



Las abejas, avispas y avispones son más abundantes en los meses más cálidos. Los nidos y las colmenas se pueden encontrar en los árboles, debajo de los aleros de los techos o en equipos como escaleras.

PREVENCIÓN

- Evite los artículos de tocador perfumados.
- Usar ropa que cubra la mayor parte del cuerpo posible.
- Mantenga las áreas de trabajo libres de comida desechada.
- Permanezca tranquilo y quieto si una abeja está volando. Golpearlo con fuerza puede hacer que pique.
- Si es atacado por varias abejas, corra e intente meterse en un interior o en un vehículo.

SI PICADURA

En la mayoría de los casos, los síntomas incluyen dolor ardiente en el sitio de la picadura con un verdugón rojo y una pequeña mancha blanca en el sitio de la punción. Wash the site with soap and water.

- Lave el sitio con agua y jabón.
- Remueva el aguijón usando una gasa limpiando el área o raspando el área con una uña. Nunca apriete el aguijón ni use pinzas.
- Aplique hielo para reducir la hinchazón.
- No se rasque la picadura ya que esto puede aumentar la hinchazón, la picazón y el riesgo de infección.
- Llame al **911** inmediatamente si usted o un compañero de trabajo tiene una reacción alérgica. Los síntomas incluyen:
 - Urticaria, picazón, piel enrojecida o pálida.
 - Dificultad para respirar e hinchazón de la garganta y la lengua.
 - Un pulso débil y rápido.
 - Náuseas, vómitos o diarrea.
 - Mareos, desmayos o pérdida del conocimiento.

GARRAPATAS

Las garrapatas son insectos diminutos que viven en la hierba alta o en los arbustos y, a menudo, montan ciervos, perros, ratones o personas. La actividad de las garrapatas alcanza su punto máximo durante los meses de verano. Es probable que los lugares de trabajo con madera, arbustos, hierba alta o hojarasca tengan más garrapatas.



PREVENCIÓN

Al trabajar en estos entornos, los CDC recomiendan:

- Use un sombrero y meta sus pantalones dentro de sus botas o calcetines.



GARRAPATAS CONTINUACION

- Siempre use repelentes de insectos que brinden protección contra las picaduras de garrapatas
- Revisa tu piel y ropa al final de tu turno.

SI ES MORDIDO

1. Desinfecte el área de la picadura y las pinzas.
2. Tome la garrapata cerca de la cabeza y tire hacia arriba lentamente.
3. Desinfecte el área de la picadura nuevamente.



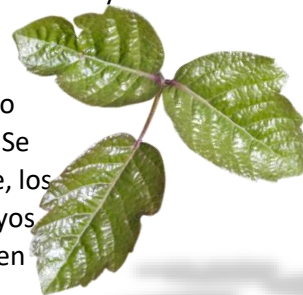
Acerca de la enfermedad de Lyme [Lyme Disease](#)

La enfermedad de Lyme es la enfermedad transmitida por vectores más común en los EE. UU. Se transmite a los humanos a través de la picadura de una garrapata de patas negras infectada. La mayoría de los casos se pueden tratar con antibióticos, especialmente si el tratamiento se inicia temprano.

Busque atención médica de inmediato si presenta síntomas de dolores corporales/musculares, fiebre, dolores de cabeza, fatiga, dolor en las articulaciones, sarpullido, rigidez en el cuello y parálisis facial. Informe a su proveedor de atención médica acerca de trabajar al aire libre en un área donde puede haber garrapatas.

PLANTAS VENENOSAS

Los empleados que trabajan al aire libre corren el riesgo de exposición a plantas venenosas, como el roble venenoso, la hiedra venenosa y el zumaque venenoso.



El roble venenoso es el veneno principal planta en California. Se puede encontrar en el bosque, los campos, a lo largo de los arroyos, bordes de caminos, e incluso en zonas urbanas entornos.

Cuando entra en contacto con la piel, el aceite de savia de la hoja (urushiol) puede causar una reacción alérgica. La quema de estas plantas venenosas produce humo que, al ser inhalado, puede causar irritación pulmonar.

Los empleados pueden estar expuestos a través de:

- Contacto directo con la planta.
- Contacto indirecto (tocar herramientas, animales o ropa con urushiol).
- Inhalación de partículas que contengan urushiol provenientes de plantas quemadas.

PREVENCIÓN

- Use mangas largas, pantalones largos, botas y guantes
- Lavar la ropa expuesta por separado en agua caliente con detergente.
- Las cremas protectoras para la piel, como las lociones que contienen Betoquatam, pueden ofrecer cierta protección.
- Después de su uso, limpie las herramientas con alcohol isopropílico o jabón y mucha agua. El urushiol puede permanecer activo en la superficie de los objetos hasta por 5 años. Use guantes desechables durante este proceso.

PLANTAS VENENOSAS CONTINUACION

- No quemar plantas ni desbrozar pilas que puedan contener roble venenoso. Inhalar el humo de las plantas en llamas puede causar problemas respiratorios alérgicos graves.
- Cuando la exposición al roble venenoso en llamas sea inevitable, revise la guía en [NIOSH Poisonous Plants Fast Facts](#).

SI ESTÁ EXPUESTO

Los síntomas del contacto con la piel incluyen:

- Erupción roja a los pocos días del contacto.
- Hinchazón y picazón.
- Posibles protuberancias, parches y rayas.
- Posibles ampollas supurantes. Los líquidos de las ampollas no son contagiosos.



- Frote debajo de las uñas con un cepillo.
- Aplique compresas húmedas, loción de calamina o crema de hidrocortisona en la piel para reducir la picazón y las ampollas. Los baños de avena también pueden aliviar la comezón.
- Un antihistamínico puede ayudar a aliviar la picazón, pero recuerde que puede causar somnolencia.
- En casos severos, o si la erupción está en la cara o los genitales, busque atención médica profesional.
- Llame al **911** o vaya a la sala de emergencias de un hospital si tiene una reacción alérgica grave, como hinchazón, dificultad para respirar o si ha tenido una reacción grave en el pasado.

Este Safety Talk proporciona capacitación a nivel de conciencia sobre una variedad de peligros al aire libre. Si esta información no está clara o si tiene alguna pregunta adicional, hable con su supervisor.

Si está expuesto al roble venenoso:

- Inmediatamente enjuague la piel con alcohol isopropílico, lavado de plantas venenosas o jabón desengrasante (como el jabón para lavar platos) o detergente, y mucha agua. Enjuague con frecuencia para que las soluciones de lavado no se sequen en la piel y extiendan aún más el urushiol.