Working Outdoors – Spanish

Los Riesgos

Trabajar en el exterior en el calor expone a los trabajadores a la posibilidad de una enfermedad relacionada con el calor. De hecho, los casos de muertes relacionadas con el calor muestran que con temperaturas superiores a sólo 70°F/21°C pueden presentar un peligro de calor cuando las actividades laborales están en o por encima de una carga de trabajo moderada. Otros peligros de trabajar al aire libre en verano incluyen la exposición a la radiación ultravioleta (UV), la enfermedad de Lyme/enfermedad transmitida por garrapatas, el virus del Nilo Occidental y las plantas relacionadas con la hiedra venenosa.

Sé un mejor supervisor

Sol

La luz solar contiene radiación ultravioleta (UV), que causa el envejecimiento prematuro de la piel, arrugas, cataratas y cáncer de piel. Así es como los empleados pueden bloquear esos rayos dañinos.

Cúbranse y usen camisas de manga larga y pantalones largos. Usen protector solar con un factor de protección solar (SPF) de al menos 30. Use una gorra de ala ancha, no una gorra de béisbol, porque protege el cuello, las orejas, los ojos, la frente, la nariz y el cuero cabelludo. Use gafas de sol con absorción de rayos ultravioleta: no tienen por qué ser caras, pero deben bloquear entre el 99 y el 100 por ciento de la radiación UVA y UVB. Revise la etiqueta del producto. Por último, limite la exposición al sol: los rayos UV son más intensos entre las 10 a.m. y las 4 p.m.

Calor

La combinación de calor y humedad puede ser una seria amenaza para la salud durante los meses de verano. Hay tres tipos de trastornos importantes relacionados con el calor: calambres por calor, agotamiento por calor e insolación. Entrene a sus empleados para que sepan reconocer cada uno de ellos y qué tratamiento de primeros auxilios es necesario.

Enfermedad de Lyme/Enfermedades transmitidas por garrapatas

La enfermedad de Lyme y otras enfermedades transmitidas por garrapatas (por ejemplo, la fiebre maculosa de las Montañas Rocosas) son transmitidas por bacterias de picaduras de garrapatas de ciervo infectadas (de patas negras).

Para protegerse hay que llevar ropa de colores claros para ver las garrapatas más

fácilmente; mangas largas y meter las perneras de los pantalones en los calcetines o las botas – las botas altas y los zapatos cerrados son imprescindibles; y ponerse un sombrero. Otras prácticas laborales seguras que deben aplicarse son el uso de repelentes de garrapatas; alentar a los trabajadores a que se revisen a sí mismos en busca de garrapatas directamente después del trabajo y a que se duchen cuando lleguen a casa; y lavar y secar la ropa de trabajo a alta temperatura.

Si se encuentra alguna garrapata, quítela rápidamente y con cuidado agarrando la garrapata con unas pinzas de punta fina y quitándosela – NO use vaselina, un fósforo caliente o esmalte de uñas para quitar la garrapata.

Virus del Nilo Occidental

El virus del Nilo Occidental se transmite por la picadura de un mosquito infectado. Los trabajadores pueden protegerse contra las picaduras de mosquitos de estas maneras: aplicando Picaridin o repelente de insectos con DEET a la piel expuesta; rociando la ropa con repelentes que contengan DEET o permetrina. (No rocíe la permetrina directamente sobre la piel expuesta.) Usar mangas largas, pantalones largos y calcetines; estar muy atentos al atardecer y al amanecer, cuando los mosquitos están más activos; y deshacerse de las fuentes de agua estancada (llantas usadas, baldes) para reducir o eliminar las zonas de reproducción de los mosquitos.

Plantas relacionadas con la hiedra venenosa

La hiedra venenosa, el roble venenoso y el zumaque venenoso tienen savia venenosa (urushiol) en sus raíces, tallos, hojas y frutos. Alrededor del 85% de la población desarrollará una alergia si se expone a la hiedra, el roble o el zumaque venenosos. Los trabajadores forestales y los bomberos que luchan contra los incendios forestales han desarrollado sarpullidos o irritaciones pulmonares por inhalar el humo de las plantas en llamas.

La protección comienza de nuevo con el uso de camisas de manga larga y pantalones largos, metidos en botas y usando guantes de tela o cuero y aplicando cremas de barrera a la piel expuesta. Educar a los trabajadores en la identificación de plantas de hiedra, roble y zumaque venenosos y en los signos y síntomas de contacto con la hiedra, el roble y el zumaque venenosos y mantener accesible el alcohol para frotar. Remueve la resina aceitosa hasta 30 minutos después de la exposición.