

Beat the Heat! Top 5 Summer Hazards – Spanish



Vence al calor!

LOS 5 PRINCIPALES PELIGROS DEL VERANO



Cuando llega el verano, es fácil olvidar que incluso el clima más claro y el sol pueden crear peligros cuando se trabaja al aire libre. Si se encuentra trabajando solo al aire libre, tendrá que tomar precauciones adicionales, ya que cualquier problema potencial se agrava cuando está lejos de la ayuda. En esta lista veremos algunos de los riesgos más comunes de trabajar al aire libre en verano, y algunas de las formas en que puede ayudar a protegerse.

1. SOL Y CALOR

Los riesgos del sol y el calor incluyen insolación, deshidratación y quemaduras de sol. Para evitar quemaduras, aplique protector solar al menos 30 minutos antes de la exposición y vuelva a aplicarlo a lo largo del día para mantener la protección. Cuando el calor represente un peligro para usted, asegúrese de mantenerse hidratado y tome descansos en la sombra siempre que sea posible.

2. MALA CALIDAD DEL AIRE

Durante el verano, la calidad del aire puede disminuir por factores ambientales como los alérgenos, el polvo y los escombros. Es especialmente importante considerar la calidad del aire si ya se sufre de una condición respiratoria como el asma. Para evitar una mala calidad del aire en verano, intente planificar cualquier viaje al aire libre para las horas más frescas y secas del día, normalmente por la mañana o por la tarde.

3. CLIMA EXTREMO

Al igual que el invierno, el verano tiene sus propias condiciones climáticas extremas, incluyendo rayos y tornados. Si está al aire libre y oye truenos, refúgiase en el interior o dentro de un coche si es posible. Es más probable que los rayos caigan sobre objetos altos, por lo que cuando no se dispone de una estructura se recomienda refugiarse en zonas bajas y secas. Para evitar las tormentas eléctricas, vigile las nubes y compruebe siempre las previsiones meteorológicas antes de salir.

4. PICADURAS DE INSECTOS

Para algunas personas, pueden producirse reacciones alérgicas graves por picaduras de insectos, por lo que tener un EpiPen disponible cuando se trabaja

al aire libre es una buena idea. Para ayudarle a evitar las picaduras de mosquitos e insectos que pueden causar irritación de la piel y posiblemente enfermedades, traiga repelentes para mosquitos e insectos. Algunos repelentes pueden causar sus propias irritaciones, así que asegúrese de seguir siempre las instrucciones de la etiqueta antes de aplicarlos.

5. PLANTAS IRRITANTES

Si usted puede encontrar hiedra venenosa y otras plantas irritantes como el roble venenoso, la mejor medida preventiva es aprender a identificar estas plantas y evitarlas. Si no es posible evitar las áreas con estas plantas, zapatos cerrados, mangas largas, pantalones y guantes pueden proteger su piel de los aceites de estas plantas. Si su ropa entra en contacto con estas plantas, lávela a fondo para evitar reacciones de segunda mano.

CONCLUSIÓN

Trabajar al aire libre en cualquier momento presenta nuevos retos y peligros, así que tómese el tiempo de considerar el entorno que te rodea este verano. Trabajar solo aumenta el peligro de cualquier factor de riesgo ambiental, así que asegúrese de que si trabaja solo este verano, siga las buenas prácticas de seguridad.