

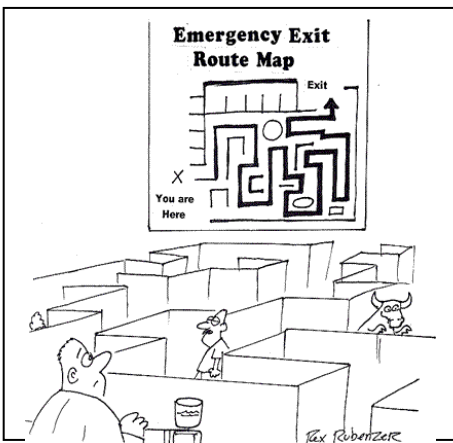
USD NOTICIAS DE SALUD Y SEGURIDAD

OFICINA DE AMBIENTE SALUD Y SEGURIDAD

VERANO 2007

Mantén afuera los dañosos rayos del sol

Todos sabemos que tan dolorosa puede ser una quemadura de sol, pero la radiación ultravioleta que viene del sol también puede causar envejecimiento prematuro de la piel, arrugas, cataratas y cáncer en la piel. La cantidad del daño depende en la fuerza de la luz, el tiempo expuesto, y si la piel estaba protegida. Unos consejos para protegerte este verano contra los rayos ultravioleta.



Cúbrete. Usa ropa de tejido cerrado que bloquee la luz. Pon tu mano entre dos pedazos de tela y ponla contra la luz. Si puede ver tu mano a través de la tela, la prenda no te ofrece bastante protección.

Usa crema protectora contra el sol. Un factor protector contra el sol (SPF) de al menos 15 bloques 93 por ciento de rayos UV. Tu quieres bloquear los dos rayos UVA y UVB para proteger tu piel contra el cáncer.

Usa un sombrero. Uno de ala ancha te protegerá el cuello, oídos, ojos, frente, nariz, y cuero cabelludo.

Usa lentes contra el sol absorbentes de UV. Compra lentes que bloquen ambas radiaciones UVA y UVB

Limita exponerte. Los rayos UV son mas intensos entre las 10:00 a.m. y las 4:00 p.m. Si no estas seguro de la intensidad del sol, as la prueba de la sombra: Si tu sombra es mas chica que tu, los rayos del sol están un su mayor intensidad.

Trabajando en condiciones calurosas pueden causar problemas de salud como calor estresante, agotamiento, insolación. La insolación amenaza tu salud y requiere atención inmediata. El peligro de estas condiciones puede ser mínimo con preparación y sentido común.

Formas de combatir el calor incluyen:

1. Toma agua frecuentemente para reponer la perdida de liquido; no esperes a empezar a sudar para tomar líquidos, no ingieras cafeína o alcohol.
2. Si el trabajo lo permite trabaja en áreas frescas y con sombra.
3. Descansa regularmente.
4. Conoce los síntomas de insolación.

Ten más cuidado entre 10 a.m. y 4:00 p.m. cuando los rayos del sol son más intensos y cuando estés rodeado de arena, agua, o concreto ya que estos reflejan los rayos del sol.

NO DEJES QUE LOS INSECTOS TE MUERDAN!

Moscas, moscas mordedoras, y pulgas pueden ser fastidiosos. Hay una gran variedad de repelentes que puedes usar para desalentarlos a morder, repelentes para insectos deben usarse con cuidado. La EPA recomienda lo siguiente cuando uses repelentes:

- El repelente debe aplicarse solo a la piel expuesta y/o la ropa.
- Nunca uses repelente en piel irritada, cortadas, o heridas.
- No lo apliques en los ojos y boca, usa un poco al rededor de los oídos. Cuando uses aerosol ponte en las manos primero y luego en la cara.
- Cuando lo uses en niños aplícalo en tus manos y luego en los niños.
- No rocíes repelente en áreas cerradas o cerca de comida.
- Usa bastante repelente solamente para cubrir piel expuesta y/o ropa.
- Cuando regresen al interior, lávense la piel con jabón y agua, lo mismo la ropa con repelente antes de volver a usarla.

USD NOTICIAS DE SALUD Y SEGURIDAD

REFRESCA TU LIMPIEZA

Se dice que la mugre es solo materia mal puesta, pero si eso es cierto, es de importancia vital donde esa materia es puesta. Lugares de trabajo donde los pasillos y salidas están bloqueadas, donde los escombros están en el piso, o cuando herramienta o equipo no se guardan esto posee un alto riesgo de seguridad para ti y tus compañeros. Si se limpia regularmente esto ayuda a mantener un lugar de trabajo seguro.

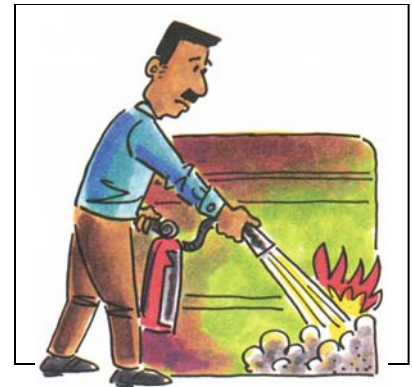
Probablemente tú has sido recordado cientos de veces que la limpieza es una cuestión de seguridad. Tal vez no siempre sea aparente como la limpieza afecte la seguridad de tu lugar de trabajo. Unos de los beneficios de una buena limpieza incluyen:

- El conservar espacio, equipo, materiales, tiempo y esfuerzo hacer que el trabajo sea mas fácil para todos;
- Cuidar productos, y materiales resulta en pequeños inventarios, menos accidentes, y mercancía dañada: y
- Y probablemente menos accidentes.

Limpieza en General

Un edificio que se mantiene limpio, y ordenado posee menos peligros, y es un lugar mas seguro para trabajar. Sigue estas simples prácticas de limpieza y mantendrás tu área de trabajo más segura cada día:

- Remueve escombros que puedan causar caídas, tropezos o resbalones como charcos de aceite o agua, paletas, alambres sueltos, cordones de luz y fajillas o envolturas.
- Mantén escaleras, pasillos, y puertas limpias de escombros, objetos o otros materiales que representen un peligro.
- Después de usar equipo o herramienta regrésalos a sus respectivos lugares.
- Asegura que tus objetos personales como termos o loncheras estén guardados o bajo candado.
- Asegúrate al final del día de apagar luces y equipo.



desechando más de 4 millones de colillas de cigarros por día.

Larry Barnett Jefe de Seguridad Publica urge a los fumadores a usar los ceniceros ubicados convenientemente a 20 pies de los edificios de USD. Esta medida ayudara a mantener seguro el recinto de USD de ambos peligros humo y fuego.

Margaret A. Baker, DrPH Student Health Center

COMENTARIOS/PREGUNTAS:

Comunicar: Leilei Thein, EH&S Mgr.
theinl@sandiego.edu
ext. 2226
Barney Holland, Fire Safety
barneyh@sandiego.edu
ext. 2595

USD POLIZA DE TABACO

La Póliza de Tabaco de USD Reduce el Humo de Segunda Mano Pero el Peligro de Incendio Continúa Alto

Nuevas restricciones de fumar en el recinto de USD intentan disminuir la exposición del humo de segunda mano. La inhalación involuntaria de humo de segunda mano de fumadores por personas que no fuman ha sido clasificada por la Agencia de Protección del Ambiente de U.S. como "conocido carcinógeno humano" (Grupo A). Y es responsable aproximadamente de 3,000 muertes anuales en U.S. de cáncer en los pulmones en no fumadores. La Póliza de Tabaco de USD prohíbe fumar a menos de 20 pies de toda entrada a los edificios incluyendo puertas,

ventilas, y ventanas operables. No se permite fumar en áreas de comedor a la intemperie, estadios, o en flota automovilística de USD. La póliza llama a ayudar a esforzar y educar a la comunidad del recinto a reducir el riesgo de exposición al humo de cigarro. La Póliza de Tabaco – No.2.5.7 esta puesta en: <http://www.sandiego.edu/legal/upolicies.php>.

Los cigarros constituyen un peligro de incendio. La Asociación Nacional Protectora de Incendio estima que la causa de 1 de cada 4 incendios es un cigarro desatendido y entre 700 y 900 muertes por año en U.S. San Dieguinos han tenido la experiencia de varios devastadores incendios en recientes años y aun continúan