

2006/2007

TOTAL LANDSCAPE CARE

SAFETYWATCH



**SAFETY
FIRST**

Table of Contents.....

3 Dress for Success
Donning the proper attire can keep a minor mishap from becoming a life-altering accident

5 Save Your Sight, Protect Your Job
Forgetting your safety glasses now and then is no big deal, right? Wrong.

7 Under the Influence
If you have a drug or alcohol problem, help is available

9 Caring for Cuts & Lacerations
Stay alert to prevent these injuries, and seek medical attention immediately if they occur.

11 Line Trimmers
A few simple precautions can protect you from the sting – or worse – of flying debris.

13 Preventing Heat Stress
Maintaining the right fluid balance could save your life.

15 Ride-On Mowers
These everyday machines can maim and kill if you aren't careful.

17 Preparing Safety Kits for Your Truck
Federal law requires these basic kits, which can prevent serious injuries from becoming life threatening.

19 The ABC's of Head Trauma
Knowing what steps to take can help you stay in control when treating these often-grisly injuries

21 Chemical Exposure
Proper action varies according to chemical type, so make sure safety information for every hazardous substance you encounter is on hand.

23 Safe Trencher Operation
A moment of distraction can lead to disaster

25 Traffic Accidents
Slipping into the driver's seat of a vehicle loaded with equipment and chemicals entails a lot of responsibility.

27 Good Sleep and Rest Habits
Lack of sleep slows reaction time the same way alcohol does, making you a risk to yourself and others.

Dress for SUCCESS

Donning the proper attire can keep a minor mishap from becoming a life-altering accident

The accident:

Using a chain saw, a field manager for a landscape company was sawing roots off a stump while standing on one of the exposed roots. Losing his footing, he fell, and the chain saw tore into his leg, severing his Achilles tendon. He wasn't wearing chain saw chaps or chain saw-resistant boots. "He was lucky he didn't cut his whole leg off," a company manager said.

What the expert says:

This real incident illustrates the importance of wearing proper safety attire, says Barbara Mulhern, safety specialist for the Professional Landcare Network, a national association of green industry service providers. In addition to chain saw chaps and non-slip boots, the field manager should have been wearing heavy-duty gloves with a good grip, a hardhat, safety goggles or glasses with side shields and hearing protection.

Landscape construction and maintenance workers in general should wear long-sleeve shirts, pants, gloves, steel-toed boots and, in many cases, hardhats, chemical-resistant boots and gloves and eye, ear and respiratory protection.

If your workers balk at the idea of wearing long sleeves and pants in the summer heat, Mulhern says outdoor work clothes manufacturers now make these items out of breathable fabrics designed to keep wearers cool.

Pants and long sleeves help protect you and your employees from many of the hazards inherent in landscaping work: debris thrown by mower blades; contact with machinery; and sun and chemical exposure. "That being said, it's really important that the pants don't have cuffs hanging below the shoes or boots – a tripping hazard – and that the shirts aren't hanging out of the pants," Mulhern says. Shirrtails could get caught on equipment that could pull the person into it, potentially resulting in death.

Silica dust, which causes the fatal lung disease silicosis, should be of particular concern to landscape contractors. The dust forms when workers crush, dump or haul concrete, masonry, sandstone and other abrasives. With landscaping, "it's not just lawns," Mulhern says.

"It's also decks and patios. Those are the kinds of activities where silica can get in the air."

Respirators can protect workers from silica dust, but you have to make sure you use the right type. Mulhern says the best way to do this is to buy from a reputable company with knowledgeable technical support people. If you need a respirator to protect you or your employees from chemicals, the chemical product label will tell you what kind to purchase. "The important thing with any type of respirator is to make sure it says on the box it has been approved by NIOSH [the National Institute for Occupational Safety and Health]," Mulhern says. Hardware stores sell other masks that don't provide enough protection, she says.

Also make sure your workers have chemical-resistant boots and gloves that shield them from the specific substances they are using. Ask your vendor a lot of questions if you're unsure about anything and be wary if the supplier doesn't have answers.

Whether your employees wear the proper attire for the job ultimately depends on you and your crew leaders. You should have written rules and you must enforce them, Mulhern says. **TLC**

considerthis



LOCK IN WARMTH WITH LAYERS

With the cold winter months ahead, remind your employees to layer their clothing. The best way to do this is with a base layer of synthetic fiber such as polyester, polypropylene or rayon because it draws perspiration away from the skin, preventing chill. A second layer of fleece or wool provides insulation, and an outer layer of tightly woven fabric – a parka or windbreaker – protects against the wind.

Alerta por la seguridad

por Olivia Grider

Vestido para **EL ÉXITO**

Ponerse la vestimenta adecuada puede evitar que un ligero contratiempo se convierta en un accidente que le cambie la vida

El accidente:

Un supervisor de campo de una compañía de ajardinamiento estaba cortando las raíces de un muñón con una sierra mecánica, parado sobre una de las raíces a la vista. En un momento perdió el equilibrio y dejó caer la sierra de cadena mientras intentaba frenar la caída. La sierra le desgarró la pierna, cortándole el tendón de Aquiles. No estaba usando ni perneras de protección ni botas resistentes para sierras mecánicas. "Tuvo suerte de no amputarse la pierna entera", comentó un gerente de la compañía.

La opinión de los expertos:

Este incidente real demuestra la importancia de utilizar la vestimenta de seguridad adecuada, comenta Barbara Mulhern, especialista en seguridad de Professional Landcare Network, una asociación nacional de proveedores de servicios para la industria del ajardinamiento o *landscaping*. Además de las perneras y las botas antideslizantes de protección para sierra mecánica, el trabajador debería haber estado usando guantes para trabajo pesado, con buen poder de sujeción, un casco, gafas o lentes de seguridad con protecciones laterales y protección auditiva.

Por lo general, los trabajadores de la construcción y de mantenimiento de jardines y paisajes deberían usar camisas de manga larga, pantalones, guantes, botas con puntera de acero y, en muchos casos, cascos, botas y guantes resistentes a los productos químicos además de protecciones para los ojos, los oídos y las vías respiratorias.

Seguramente, sus trabajadores se rehúsan a usar mangas largas y pantalones largos en el calor del verano, pero Mulhern comenta que, en la actualidad, los fabricantes de vestimenta para trabajos al aire libre hacen estas prendas con telas que dejan pasar la transpiración, diseñadas para mantener frescas a las personas que las usan.

Los pantalones y las mangas largas le ayudan a protegerse y a proteger a sus empleados de muchos de los peligros inherentes al trabajo de ajardinamiento: escombros arrojados por las cuchillas de las cortadoras de césped; el contacto con las maquinarias y la exposición al sol y a los productos químicos. "Los pantalones no deben tener botamangas que cuelguen por debajo del calzado o las botas, ya que se corre el riesgo de tropezar, y las camisas no deben sobresalir de los pantalones",

afirma Mulhern. Los faldones de la camisa pueden quedar atrapados en el equipo y arrastrar consigo a la persona, causando incluso su muerte.

El polvo de sílice, que provoca la enfermedad pulmonar fatal conocida como silicosis, es especialmente preocupante. Se produce cuando los trabajadores rompen, tiran o transportan concreto, mampostería, arenisca, etc. El ajardinamiento "no se trata simplemente de pasto", comenta Mulhern. "También se trabaja en terrazas y patios. Es ahí donde el sílice se puede concentrar en el aire".

Las máscaras pueden proteger a los trabajadores del polvo de sílice, pero usted debe asegurarse de usar el tipo de equipo correcto. Mulhern afirma que la mejor manera de garantizarlo es comprar los productos de una compañía acreditada, que pueda darle apoyo técnico. Lo importante con cualquier tipo de máscara es asegurarse de que en la caja diga que fue aprobada por el National Institute for Occupational Safety and Health, NIOSH", afirma Mulhern.

También debe asegurarse de que los trabajadores tengan botas y guantes resistentes a los productos químicos, que estén usando.

En última instancia, que sus empleados usen la vestimenta correcta para el trabajo depende de usted y de sus líderes de equipo. Debe tener reglas escritas y hacerlas cumplir, afirma Mulhern. **TLC**

piense en esto



PRESERVE EL CALOR VISTIÉNDOSE CON CAPAS

Con la cercanía de los meses de invierno, recuérdelos a sus empleados que se vistan con capas. La mejor manera de hacerlo es usar una capa base de fibra sintética, como poliéster, polipropileno o rayón, ya que impide que la transpiración esté en contacto con la piel y así evita el frío. Una segunda capa de fleece (franela o corderito) o lana brinda aislamiento, y una capa externa de tela con trama cerrada, como una parka o cortaviento, brinda protección contra el viento.

Save your sight, PROTECT YOUR JOB

Forgetting your safety glasses now and then is no big deal, right? Wrong.

The accident:

While operating a riding lawn mower, a landscaping company employee turned to look behind him as he drove around a large shrub. When he faced forward again, a sharp stick protruding from the shrub speared him in the eye. Surgery was necessary to repair the eye and restore the man's vision.

What the expert says:

This worker was lucky to regain his sight, notes Tim Ard, manager of field application training for Husqvarna. Many people who puncture an eyeball don't regain vision after similar incidents. It's worth noting that OSHA-required safety goggles or glasses would have prevented this accident and many others common in the landscaping industry today. And if the thought of going blind isn't enough to make you wear protective glasses, understand that you could lose your job for failing to protect your eyes.

Ard says you should wear eye protection when operating line trimmers, brush cutters, chain saws, chippers and shredders, as well as any other time there is potential for eye injury. Eye protection is also a must when applying chemicals like fertilizers or pesticides. Basically, this means wearing eye protection in virtually every landscaping application imaginable, he says. And you should wear a screen or visor that covers your entire face when using chippers, shredders and line trimmers.

"We encourage the use of eye protection whenever a piece of mechanical equipment is being used in our landscape and maintenance divisions," says Jason Cupp, chairman and founder of Highland Outdoor, a design/build landscape firm in Olathe, Kansas. The company also requires eye protection anytime a foreign object could be a safety hazard; for example, when a worker is using a pick to manually excavate for a landscape installation. This is a sensible precaution since studies show injuries resulting from failure to wear safety glasses or goggles usually involve rocks, grass clippings, wood chips and other small objects lodging in the eye.

Landscapers today wear eye protection more often than in the past, mainly because the eyewear looks and

fits like sunglasses instead of the bulky goggles of the past. But Ard says he still sees people not wearing protection when they should.

The most common excuse given, Ard says, is that glasses fog up or get scratched and dirty so they're hard to see through. But technology is making these excuses difficult to justify. Anti-fog-coated glasses are available, along with styles that allow air to vent in a way that prevents fogging. You can also buy cleaners that keep fog from forming on lenses.

Under federal law, your employer is required to provide you with eye protection that meets ANSI Z-87.1 standards. This designation will be marked on the frame, typically on the right earpiece. If your company isn't supplying this safety gear, you can call (800) 321-OSHA, the agency's hotline for reporting workplace safety and health hazards.

On the other hand, if your boss gives you safety glasses and you don't wear them, you could lose your job. An OSHA inspector could drive past one of your jobsites at any time. And if they spot you not wearing safety glasses, your employer will face stiff fines. So if your supervisor repeatedly catches you with your glasses in your pocket or truck, you could be a liability to the company and let go as a result.

If you are struggling to wear old, uncomfortable glasses that fog up, try suggesting a new style to your supervisor or company owner. With the glasses costing as little as \$2 per pair, your employer might be willing to purchase several samples and let you and your coworkers choose the ones you like best. **TLC**

expressyourself



Safety supply companies offer an array of stylish, lightweight, OSHA-approved glasses. You can even express your personality with Harley Davidson and NASCAR safety glasses or get prescription or bifocal lenses.

Alerta por la seguridad

por Olívia Grider

Cuídese la vista, PROTEJA SU TRABAJO

Olvidarse de sus lentes de seguridad de vez en cuando no es un problema grave, ¿no? Incorrecto.

El accidente:

Un empleado de la compañía de jardinería estaba manejando un tractor cortador de césped y se volteó hacia atrás mientras rodeaba un enorme arbusto. Cuando volvió la vista hacia adelante, una rama puntiaguda que salía del arbusto se le metió en un ojo. Tuvo que operarse para reparar la lesión del ojo y recuperar la vista.

La opinión de los expertos:

Este trabajador tuvo suerte de recuperar la vista, cuenta Tim Ard, gerente de capacitación de aplicaciones en campo de Husqvarna. Muchas personas que tienen una lesión en el globo ocular no recuperan la vista. Cabe destacar que las gafas o lentes de seguridad requeridos por OSHA, la agencia de seguridad en el trabajo, hubieran prevenido este accidente y muchos otros accidentes comunes en la industria de la jardinería actual. Y si la idea de quedarse ciego no lo anima a usar lentes de protección, piense que podría perder su trabajo de no usarlos.

Ard le recomienda que use gafas de protección al utilizar bordeadoras, cortadoras de malezas, sierras de cadena, astilladoras y desmenuzadoras, y en todo momento en que considere que puede tener una lesión en la vista. Así mismo al aplicar productos químicos como fertilizantes o pesticidas. Prácticamente, usted debe usar gafas de protección en cualquier trabajo de jardinería, señala Ard. Además, debe usar una pantalla o un visor que le cubra toda la cara al usar astilladoras, desmenuzadoras y bordeadoras.

"Alentamos el uso de gafas de protección al utilizar cualquier aparato mecánico", dice Jason Cupp, presidente y fundador de Highland Outdoor, una empresa de jardinería de Olathe, Kansas. La compañía también exige el uso de gafas de protección en todo momento en que un objeto extraño pudiera causar daño; por ejemplo, al utilizar un pico para excavar el terreno a fin de realizar una instalación en el jardín. Esta es una precaución de sentido práctico dado que los estudios demuestran que las lesiones causadas por no usar gafas o lentes de seguridad

generalmente se deben a piedras, residuos de césped cortado, astillas de madera y otros objetos pequeños que entran en los ojos.

En la actualidad, los trabajadores de jardinería usan gafas de protección más a menudo que antes, principalmente porque hoy el aspecto y el calce de las gafas son como los de los lentes de sol, y ya no son las enormes gafas de antes. Sin embargo, muchos no los usan porque, según dicen, se empañan o se rayan y ensucian tan seguido que dificultan la visión. Pero la tecnología le está quitando el piso a tales excusas. Actualmente existen lentes con recubrimiento antiniebla y que permiten la entrada de aire para evitar que se empañen. Y hay también productos de limpieza que evitan que se empañen los lentes.

Conforme a la ley federal, su empleador debe suministrarle gafas de protección que cumplan con las normas ANSI Z-87.1. Esta denominación aparecerá en el marco, generalmente en la parte que va sobre la oreja derecha. Si su compañía no le proporciona este equipamiento de seguridad, puede llamar al (800) 321-OSHA, que es la línea directa de esta agencia para informar peligros para la seguridad y la salud en el lugar de trabajo.

Pero si su jefe le proporciona lentes de seguridad y usted no los usa, podría perder su trabajo ya que si un inspector de la OSHA lo descubre, su empleador tendrá que pagar severas multas.

Si los lentes que usa son viejos e incómodos, que se empañan, sugiérole un cambio a su supervisor. Como los lentes cuestan solo \$2 el par, su empleador podría estar dispuesto a comprar varias muestras y dejarlo elegir los que le resulten más cómodos a usted y sus compañeros. **TLC**

Exprésese



Las compañías de insumos de seguridad ofrecen una amplia gama de lentes aprobados por la OSHA modernos y livianos. Usted puede expresar su personalidad con lentes de seguridad de Harley Davidson y de NASCAR o solicitar lentes recetados o bifocales.

Under the INFLUENCE

If you have a drug or alcohol problem, help is available

The accident:

Five landscaping company employees piled into a car at 6 a.m. and began their usual one-hour carpool to work. About 10 minutes later their car veered into an oncoming lane of traffic and collided with a large pickup. Both vehicles burst into flames. All five landscaping workers and the driver of the truck died. Toxicology tests revealed the car's driver was under the influence of alcohol and marijuana.

What the expert says:

Motor vehicle accidents are among the most common occupational accidents resulting from drug or alcohol use, says Elena Carr, drug policy coordinator for the U.S. Department of Labor.

"In landscaping, which involves driving to and from sites and operating large and small equipment, alcohol and drugs make fertile ground for accidents," Carr says.

Approximately 70 percent of illicit drug users and 80 percent of heavy alcohol users are gainfully employed, and most don't realize they have a problem, says Barb Mulhern, safety specialist for the Professional Landcare Network. Yet drug users are 3.5 times more likely than non-users to be involved in a workplace accident, and 19 percent of people who die on the job test positive for drugs or alcohol, according to a U.S. Bureau of Labor Statistics study. And in the landscaping industry, if you have illegal drugs or alcohol in your system, chances are you're endangering the lives of those around you as well as your own.

Here are some signs Mulhern says indicate you have a drug or alcohol problem that is affecting job safety and performance:

- You have trouble concentrating when driving or operating equipment.
- You feel like you need a drink or drugs during your lunch break.
- You can't go without drugs or alcohol for an extended amount of time.
- Other people tell you that you have a problem.

If you are aware you're overusing, abusing or addicted to drugs or alcohol, you can get help without

helping a coworker

Coworkers can be effective in compelling colleagues to confront their alcohol- or drug-related problems, particularly if they are willing to draw a line in the sand by no longer tolerating certain behavior, says Carr. This could mean refusing to carry the workload of a drug- or alcohol-using coworker or reporting the behavior to a supervisor who will intervene in an appropriate way.

If you'd like to try talking to your coworker first, you should do it without judgment or accusation, Carr says.

fear of losing your job. In the best-case scenario, your employer would have an Employee Assistance Program set up and phone numbers for it posted at the office. EAPs are independent agencies that refer employees with various personal or workplace problems to community resources that can help them. Everything you tell someone at an EAP is confidential.

If your company doesn't have an EAP, you can find help by looking up alcohol or drugs in the Yellow Pages. Crisis hotlines, along with treatment centers and programs – many of them free – are listed. "The bottom line is there are resources in every community," Mulhern says.

Ideally, your employer would recognize addiction as a disease and facilitate treatment, Carr says. To determine your employer's position on this subject, review your company's drug-free workplace policy. If the company doesn't have one or if the employment policy isn't clear, Carr advises seeking help through community organizations and asking for medical leave. **TLC**

hotlines and web resources



(800) 662-HELP
(800) 511-9225
(800) 454-8966

www.aa.org
www.dol.gov/workingpartners
www.recoveryconnection.com
www.thewatershed.com

Alerta por la seguridad

por Olivia Grider

Bajo la INFLUENCIA

Si tiene problemas con las drogas o el alcohol, podemos ofrecerle ayuda

El accidente:

Como todos los días, cinco empleados de una compañía de jardinería se subieron a un automóvil a las 6 a.m. con rumbo al trabajo. Unos 10 minutos después, su automóvil viró al carril contrario chocando con una camioneta pickup, provocando que ambos vehículos explotaran en llamas. Todos los trabajadores murieron, así como el conductor de la pickup. Las pruebas de toxicología revelaron que el conductor del automóvil estaba bajo la influencia del alcohol y la marihuana.

El experto responde:

Los accidentes de vehículos a motor están entre los accidentes ocupacionales más comunes, como consecuencia del consumo de drogas y alcohol, dice Elena Carr, Coordinadora de Política sobre Drogas del Departamento de Trabajo de los EE. UU.

“En el área de jardinería, que implica ir y venir de diferentes lugares y operar maquinaria, el alcohol y las drogas son tierra fértil para los accidentes”, agrega Carr.

Aproximadamente el 70% de los consumidores de drogas ilícitas y el 80% de los bebedores fuertes tienen empleos remunerados y la mayoría no se da cuenta de su problema, cuenta Barb Mulhern, especialista en seguridad de Professional Landcare Network. Además, los consumidores de drogas tienen 3.5 veces más probabilidades de tener un accidente laboral, y el 19% de las personas que mueren en su lugar de trabajo han tenido resultados positivos en las pruebas de detección de drogas o alcohol, según el Buró de Estadísticas Laborales de los EE. UU.

Estos son algunos signos que, según Mulhern, indican que usted tiene un problema con las drogas o el alcohol que afecta la seguridad y el rendimiento laboral:

Le cuesta concentrarse al manejar o al operar equipos.

Siente que necesita tomar un trago o drogas durante su pausa de almuerzo.

No puede estar sin drogas o alcohol durante un período prolongado.

Otras personas le dicen que tiene un problema.

Si usted se da cuenta de que está consumiendo drogas o alcohol en exceso o que es adicto a estas sustancias, usted puede obtener ayuda sin miedo a

Ayudar a un compañero de trabajo

Los compañeros de trabajo pueden ser muy efectivos obligando a sus colegas a afrontar sus problemas de alcohol o drogas, especialmente si están dispuestos a no tolerar ciertas conductas, señala Carr. Esto podría ser negándose a sobrellevar la carga de trabajo de un compañero que consume drogas o alcohol o informando de su conducta a un supervisor que intervendrá de manera adecuada. Si desea hablar primero con su compañero de trabajo, al hacerlo evite juzgarlo o hacer acusaciones, sostiene Carr. Hable desde su propia experiencia sobre lo que observó y el efecto que tiene en usted mismo.

perder su trabajo. En el mejor de los casos, su empleador tendrá un Programa de Asistencia para Empleados (EAP) con sus números telefónicos en un lugar visible de la oficina. Los EAP son agencias independientes que refieren a los empleados con problemas personales o laborales hacia oficinas de ayuda para la comunidad. Todo lo que usted le cuente a alguien del EAP es confidencial.

Si su compañía no tiene un EAP, puede obtener ayuda buscando las palabras alcohol o drogas en las Páginas Amarillas. Aparecen líneas de ayuda para crisis junto con centros y programas, muchos de los cuales son gratuitos. “Lo importante es que hay recursos en todas las comunidades”, remarca Mulhern.

Lo ideal sería que su empleador reconozca la adicción como una enfermedad y facilite un tratamiento – cubierto por algunas pólizas de seguro de salud – que le permita reintegrarse al trabajo, comenta Carr. Para saber la actitud de su empleador sobre este tema, revise la política antidrogas en el empleo de su compañía. Si la compañía no tiene una política establecida o si ésta no es muy clara, Carr recomienda acudir a organizaciones comunitarias y pedir una licencia por motivos médicos. **TLC**

Líneas de ayuda y recursos en internet



(800) 662-HELP
(800) 511-9225
(800) 454-8966

www.aa.org
www.dol.gov/workingpartners
www.recoveryconnection.com
www.thewatershed.com

First Aid: Caring for CUTS & LACERATIONS

Stay alert to prevent these injuries and seek medical attention immediately if they occur

The accident:

A worker was trimming a long line of hedges when his arms began to tire from holding the gas-powered trimmer. He wanted to reach the end of the row before taking a break. When he finally did, he turned off the trimmer and quickly lowered his aching arms, bringing the trimmer's cutting edge in contact with his thighs. The cutting mechanism, which was making final revolutions, sliced through his pants and into his legs. The injury required stitches.

What the expert says:

Hedge trimmers, chain saws and line trimmers continue to run for five to 10 seconds after you switch them off, so you have to set them down properly, says Deb Longest, owner of Palisades Rehabilitation Center in Cresskill, New Jersey. "You get so used to using these tools, you're kind of on auto pilot," she says. "Just a millisecond of misjudgment can lead to grave injury."

Longest also cautions against the example worker's error of overestimating his ability to complete a task. If possible, alternate chores that require gripping tools with those that don't and heavy-duty tasks with less strenuous ones. Doing so reduces fatigue and can help you stay alert when using dangerous tools.

Power tool use causes most cuts and lacerations suffered on landscaping jobs. In addition to paying attention to what you're working on and the position of the power tool in relation to your body, monitoring your footing is imperative, Longest says. "If your body isn't supported properly, if you're put off balance, you're at risk," she says.

Sturdy work boots can help with this. They provide a wide base of support, allowing you to balance better while also protecting your feet from cuts, Longest says. Wearing long sleeves, gloves, thick pants or jeans and chain saw chaps gives your body an extra layer of protection as well.



Using a cloth, put pressure on lacerations in the field and get to an emergency room quickly.

Wound treatment

If you or a coworker sustains a cut or laceration, find the cleanest cloth you can and use it to put pressure on the wound, Longest says. Let your employer know what's happened and go immediately to an emergency room. "In the field, you are at such high risk for infection," she says. "There's always fine dust in the air, and you don't want that to settle into a wound."

After the initial medical treatment, superficial cuts usually can be cared for at home. Deeper lacerations can require occupational therapy to manage scar healing and make sure a patient's range of movement isn't inhibited, Longest says. Therapists pull back scabs so new skin will replace them and work to smooth adhesions in fascia – the connective tissue that holds skin and muscle together. Fascia often bunches up after a severe cut, and if it doesn't flatten out, it can restrict movement of the affected area. In some cases you might need to wear a compression garment, which holds skin together and promotes healing by increasing circulation.

Following your doctor's advice will speed recovery, Longest says. Change your wound's dressings, go to therapy sessions, do the recommended home exercises and stay out of work until your doctor says it's OK to return. **TLC**

Alerta por la seguridad

por Olivia Grider

Primeros auxilios: Atención de CORTES Y HERIDAS

Esté alerta para evitar lesiones pero si ocurren busque inmediata atención médica

El accidente:

Un trabajador estaba recortando una hilera de setos cuando se le empezaron a cansar los brazos de tanto cargar la cortadora a gasolina. Al llegar al final, apagó la máquina y rápidamente bajó sus brazos adoloridos, tocándose inadvertidamente los muslos con el borde de la cortadora. Dando sus últimas revoluciones, la máquina le hizo tajos en el pantalón y la pierna y fue necesario hacerle puntos en la herida.

Qué dice el experto

Los cortasetos, las sierras de cadena y las bordeadoras siguen funcionando entre 5 y 10 segundos después de apagarlas. Por eso es que hay que ponerlas en el piso correctamente, explica Deb Longest, propietaria del Palisades Rehabilitation Center de Cresskill, Nueva Jersey.

Longest también advierte del peligro de lo que hizo el obrero del ejemplo: sobrestimar su habilidad para finalizar la labor. Si es posible, alterne tareas con y sin herramientas pesadas, y los trabajos agotadores con los más ligeros. Ello reduce la fatiga y le ayuda a permanecer atento.

El uso de herramientas a motor ocasiona la mayoría de cortes y heridas en esta industria. Además de prestar atención a lo que está haciendo y a la posición de la herramienta en relación con su cuerpo, es importantísimo que controle su estabilidad. "Si su cuerpo no está correctamente apoyado usted está corriéndose un riesgo", advierte Longest.

Un par de botas fuertes de trabajo le dan una buena base de apoyo para tener un mejor equilibrio, además de proteger sus pies de posibles cortes, comenta Longest. Usar mangas largas, guantes, pantalones gruesos o jeans y guarda piernas para sierras de cadena le da a su cuerpo una capa adicional de protección.

Tratamiento de la herida

Si usted o un compañero de trabajo sufre un corte, busque el trozo de tela más limpio que pueda y presione la herida, dice Longest. Explique a su jefe lo sucedido y acuda rápidamente a una sala de emergencias. "En el



Presione con un paño limpio el área afectada y vaya rápidamente a una sala de emergencias.

campo de trabajo, usted está expuesto a un alto riesgo de infección", explica. "Siempre hay polvo fino en el aire, que no debe asentarse sobre la herida".

Después del tratamiento médico inicial, los cortes superficiales pueden atenderse generalmente en el hogar. Las laceraciones más profundas pueden requerir terapia ocupacional para controlar la cura de las cicatrices y asegurarse de que el rango de movimiento del paciente no se vea reducido, expresa Longest. Los terapeutas retiran las costras para que la piel nueva las reemplace, y trabajan para suavizar las adhesiones en la fascia, el tejido conectivo que une la piel y los músculos. Con frecuencia, la fascia se aglomera después de un corte grave, y si no se aplana, puede limitar el movimiento del área afectada. Incluso puede que necesite usar una faja de compresión que le sostenga la piel y facilite la cicatrización mediante el aumento de la circulación.

Si sigue los consejos de su doctor, acelerará la recuperación, dice Longest. Cambie sus vendas, vaya a las sesiones de terapia, haga sus ejercicios recomendados y no trabaje sino hasta que su médico se lo permita. Muchas personas vuelven al trabajo demasiado pronto y se lesionan nuevamente, añade. "La forma más rápida de volver al trabajo es recuperarse bien la primera vez", finaliza. **TLC**

Line trimmers

A few simple precautions can protect you from the sting – or worse – of flying debris.

The accident:

A landscaping company employee had taken the cutter guard off a line trimmer a few weeks earlier because it was getting hung up in the lower branches of some shrubbery. Finding the trimmer's maneuverability improved, the worker left the guard off. Now he noticed a few blades of tall grass remaining next to the flower bed border and moved the cutting head closer to it. The whirling line picked up several pebbles that had spilled out of the planting bed and slung them toward the worker, who was wearing shorts. Three of the rocks embedded in the man's legs.

What the expert says:

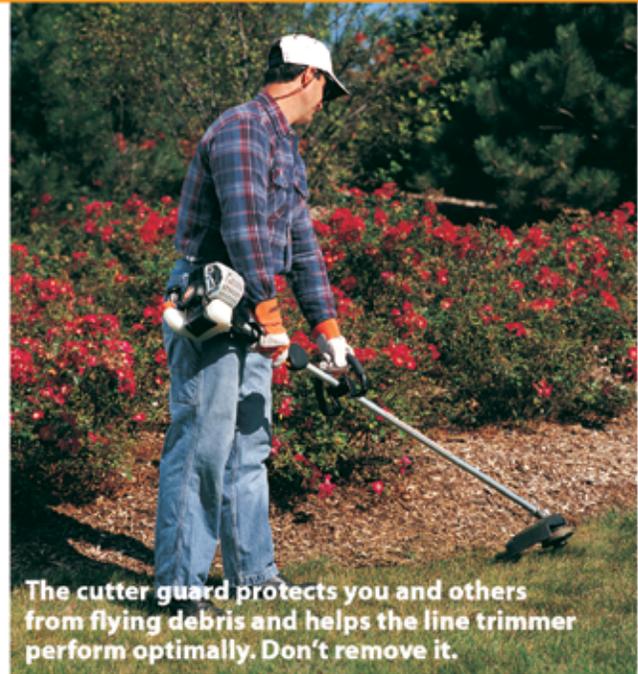
You should never remove the cutter guard from a line trimmer, cautions Tim Ard, manager of field application training for Husqvarna. The primary function of the guard is to shield you and others in the area from flying debris. In addition to rocks, line trimmers can launch sticks, mulch, grass particles and pieces of glass found along walkway edges. At the least, getting hit by flying debris will sting, Ard says. At worst, thrown objects will lodge deep in your skin or hit you in the eye.

Removing the cutter guard can affect ergonomics as well. A device incorporated in the cutter guard keeps the line at the proper length. If the line is too long, engine rpms drop, causing the line trimmer to vibrate.

Many professionals take off the cutter guard because they think increased line length speeds productivity, says Gary Lalla, product manager for trimmers, Echo Outdoor Power Equipment. The guard limits line length to 8 inches on each side of the cutter head for a 16-inch cutting swath. Without the guard, a 24-inch swath is possible. "Not only is this dangerous, but it reduces the performance of the trimmer," Lalla says.

Ard says another excuse people give for removing the guard is that it prevents them from seeing the cutting head. Most line trimmer manufacturers are designing their products so you can see around the guard, he says.

Even with the cutter guard attached, line trimmers are capable of throwing debris long distances with great



The cutter guard protects you and others from flying debris and helps the line trimmer perform optimally. Don't remove it.

force. Most manufacturers suggest people other than the operator stay at least 50 feet away from the work area. Be aware of the rotational direction of the cutting head and position yourself and the trimmer so debris will be projected away from people or property. Before using the line trimmer, pick up sticks, rocks and other loose debris.

Avoid working with the exhaust side close to your body as this can cause burns.

The man injured in the example accident was not wearing the proper protective gear, Ard says. "With line trimmers, long pants are highly recommended," he says. Wearing tennis shoes is OK, Ard says, but you'll probably be doing other things – mowing, for instance – that require steel toes.

You also should wear long sleeves, gloves and a face shield. Consider wearing gloves with vibration-reducing padding if the line trimmer you use doesn't have an anti-vibration system.

Use the line trimmer's shoulder harness or strap. They're designed to take pressure off your back and arm. **TLC**

Alerta por la seguridad

por Olivia Grider

BORDEADORAS

Algunas simples precauciones pueden protegerlo de los deshechos volátiles

El accidente:

Un empleado de una compañía de jardinería, había quitado la protección del elemento cortante de una bordeadora, porque se enganchaba en las ramas bajas de algunos arbustos. Al ver que mejoraba su maniobrabilidad, no volvió a colocar la protección. Luego vio que quedaban partes del césped sin cortar al borde de un cantero de flores, y acercó el cabezal cortador. El hilo rotatorio levantó varias piedritas que habían caído del cantero de plantas y los arrojó hacia el trabajador, que estaba usando shorts. Tres de ellas se incrustaron en las piernas del hombre.

El experto responde:

No debe retirarse nunca el protector de la bordeadora, previene Tim Ard, experto en capacitación de Husqvarna. Está ahí para resguardarle a usted y a las personas que están a su alrededor de los deshechos volátiles. Además de piedras, las bordeadoras pueden lanzar palillos, aserrín, césped y pedazos de vidrio. "Los dispara igual que una bala", explica Ard, y pueden incrustarse profundamente en su piel.

Retirar el protector también puede afectar la ergonomía. Un dispositivo incorporado a la protección del elemento cortante mantiene una longitud apropiada del hilo. Si el hilo es demasiado largo, las rpm del motor bajan, lo que hace vibrar la bordeadora.

Muchos profesionales retiran la protección del elemento cortante porque piensan que una mayor longitud del hilo aumenta la productividad, comenta Gary Lalla, gerente de Echo Outdoor Power Equipment. La protección limita la longitud del hilo a 8 pulgadas a cada lado del cabezal cortador, para lograr un alcance de corte de 16 pulgadas. Sin la protección, puede lograrse un alcance de corte de 24 pulgadas. "No solo es peligroso, sino que también afecta el rendimiento de la bordeadora", agrega Lalla.

Aun con el protector en su sitio, las bordeadoras pueden arrojar deshechos con mucha fuerza. Los fabricantes sugieren que todas las personas, excepto el operador, se mantengan a una distancia mínima de 50



La cubierta de la bordeadora está ahí para su protección y ayuda a que el aparato opere en forma óptima. No la retire.

pies del área de trabajo. Esté atento a la dirección de la rotación del cabezal cortador y ubíquese y coloque la bordeadora de manera que los deshechos sean proyectados hacia un área libre de personas u objetos. Antes de utilizar la bordeadora, recoja los palillos, piedras y demás deshechos del área de trabajo.

También, evite trabajar con el sistema de escape cerca de su cuerpo, ya que este puede provocar quemaduras.

El hombre que resultó herido en el accidente del ejemplo no estaba usando el equipo de protección adecuado, explica Ard. "Se recomienda enfáticamente usar pantalones largos para operar las bordeadoras", agrega. Puede usar zapatillas comunes, pero sería mejor usar tenis con punta de acero, necesarias para alternar esta tarea con otras como cortar la hierba.

También debe usar mangas largas, guantes y protección para la cara.

Considere la posibilidad de usar guantes acolchados para reducir las vibraciones si la bordeadora que utiliza no tiene un sistema antivibraciones.

Utilice el tirante de la bordeadora para aliviar la presión ejercida sobre la espalda y disminuir la tensión y la fatiga muscular. **TLC**

PREVENTING HEAT STRESS

Heat-related illnesses are serious hazards that hinge on hydration. Maintaining the right fluid balance could save your life.

While there are no national statistics on the percentage of victims who die as a result of heat stroke, Ashley Bergeron, a registered nurse in the emergency department of Banner Baywood Medical Center in Mesa, Arizona, says the fatality rate is high. Even people who are released from the hospital aren't necessarily out of the woods. A study of 58 people who suffered heat strokes during the 1995 Chicago heat wave found 21 percent of them died in the hospital and another 28 percent died within a year.

Those who suffer heat stroke usually have a body temperature higher than 104. "Once your core body temperature gets that high, it's like your organs start to cook," Bergeron says.

One thing many people don't understand about heat stroke is that it's literally a stroke, says Dr. Jeff Kalina, associate director of emergency medicine at The Methodist Hospital in Houston. Blood flow to part of the brain stops, and part of the brain dies.

Heat stroke is the culminating stage in a series of heat-related illnesses that begins with dehydration.

Kalina says progression from dehydration to heat exhaustion to heat stroke can take hours or as little as 20 minutes depending on your weight, general health, how vigorously you're working, how hydrated you were before you began working, the weather and other factors.

Don't wait until you're thirsty

If you're thirsty, you're already dehydrated, Bergeron says. Other signs of dehydration include a cool, clammy feeling at odds with the temperature and not urinating. Kalina says you're not drinking enough if you aren't urinating every two to three hours. "As inconvenient as it might be [to take a restroom break], it's the safest and best thing for your body," he says.

The standard 64-ounces-of-water-per-day rule doesn't apply to people laboring in hot weather. You might need to drink more than 2 gallons, Kalina says.

If you think you're dehydrated, go to a cool or shaded area and drink water or a sports drink. You can return to work when you feel better.

Heat exhaustion: The clock is ticking

Your condition has advanced to heat exhaustion if you feel dizzy, weak or lightheaded, have a headache, vomit, pass out or experience labored breathing.

Begin drinking a sports drink, if you can, as it will replace depleted electrolytes and glucose. Body heat escapes primarily through the scalp and feet, so take off your hat, shoes and socks. At this point, you need medical evaluation and will likely require intravenous rehydration, Bergeron says. Have a co-worker drive you to the nearest emergency room or call 911.

Heat stroke: A medical emergency

If you've suffered a heat stroke, lowering your body temperature and obtaining medical help will be up to your co-workers. Likewise, you need to be able to recognize heat stroke symptoms in fellow workers. Signs include bizarre behavior, combativeness, irritability, lack of sweat, seizures, paralysis and loss of vision or consciousness.

Never leave a person exhibiting these symptoms alone. If a seizure occurs, turn the person on his side, tilt his head back and thrust his jaw forward, Bergeron says, in order to keep the airway open. Call 911 immediately, move the worker to shade and try to get him to drink. Spray or wipe the skin with cool water and fan the person. **TLC**

What not to wear

The body cools itself when perspiration evaporates from the skin, and the majority of heat escapes through the top of your head. Snug garments and hats prevent evaporation. Wear a loose, wide-brimmed hat instead. Also avoid tight clothing and dark colors. Cotton and breathable fabrics manufactured for outdoor workers or athletes are the best materials.

CUIDADO CON EL CALOR

Mantenerse hidratado puede salvarle la vida

Si bien no hay estadísticas sobre cuántas personas fallecen víctimas de una embolia cerebral ocasionada por el calor, Ashley Bergeron, del departamento de emergencias del Banner Baywood Medical Center de Mesa, Arizona, afirma que la tasa de mortalidad es bastante alta. Y recibir el alta del hospital no significa que se está fuera de peligro. De las 58 víctimas de heat stroke que hubo durante la ola de altas temperaturas que golpeó a Chicago en 1995, 21% de ellas murió en el hospital y otro 28% falleció al año de lo ocurrido.

Quienes sufren un “accidente cerebral” por calor alcanzan una temperatura corporal de más de 104 grados. “A tan alta temperatura parecería que los órganos empiezan a cocinarse”, explica Bergeron.

Muchas personas no comprenden que el heat stroke es de verdad un stroke, es decir, una embolia o “accidente cerebral”— sostiene el Dr. Jeff Kalina del Methodist Hospital en Houston. Se detiene el flujo sanguíneo a una parte del cerebro, y parte del cerebro muere.

El heat stroke es la última etapa de una serie de trastornos relacionados con el calor que empieza con la deshidratación. Kalina dice que el paso de la deshidratación al agotamiento por calor y a la embolia cerebral por calor puede llevar horas o tan solo 20 minutos, según su peso, estado de salud, intensidad del trabajo, temperatura, etc.

Deshidratación: no espere a tener sed

Si tiene sed, es porque usted ya está deshidratado, afirma Bergeron. Otros signos incluyen una sensación de frío y sudor que no se condice con la temperatura, y falta de ganas de orinar. No orinar cada dos o tres horas es síntoma de no estar bebiendo lo suficiente. “Aunque incómodo, ir al baño es la forma más segura de cuidar el cuerpo”, dice Kalina.

En vez de beber 64 onzas de agua por día como usualmente se recomienda, quizá deba beber más de 2 galones, dice Kalina. Evite la cafeína porque es un diurético y puede contribuir a la deshidratación.

Si cree estar deshidratado, trasládese a un área fresca y a la sombra, y beba agua o una bebida para deportistas.

Cuando se sienta mejor, puede regresar a trabajar.

Agotamiento: queda poco tiempo

Si se siente mareado, débil o aturdido, tiene dolor de cabeza, vómitos, se desmaya o tiene respiración fatigosa, está sufriendo de agotamiento por calor o heat exhaustion.

Tome una bebida para deportistas, para reemplazar electrolitos y glucosa. El calor corporal se escapa principalmente por el cuero cabelludo y los pies, así que quítese el sombrero, el calzado y los calcetines. Usted necesita una evaluación médica y quizá hidratación intravenosa. Alguien llevarlo a una sala de emergencias o llamar al 911.

Accidente cerebral por calor: 911

Si ha sufrido un accidente cerebral por calor, sus compañeros deberán bajarle la temperatura corporal y buscar ayuda médica. Igualmente, usted debe poder reconocer sus síntomas en cualquier compañero de trabajo: comportamiento extraño, agresividad, irritabilidad, falta de sudoración, convulsiones, parálisis y pérdida de la visión o el conocimiento.

Nunca deje sola a una persona con estos síntomas. Si la persona tiene una convulsión, póngala de costado, inclínele la cabeza hacia atrás y empújele la mandíbula hacia adelante, explica Bergeron, para poder mantener la vía respiratoria abierta.

Llame al 911 de inmediato, muévelo hacia la sombra e intente darle de beber. Rocíe o mójele la piel con agua fría y abaníquelo. **TLC**

Qué no se debe usar

Una tela apretada en la cabeza puede provocar sobrecalentamiento corporal. El cuerpo se enfría cuando la transpiración se evapora de la piel, y la mayoría del calor escapa por la parte superior de la cabeza. Sombreros y prendas impiden la evaporación. En su lugar, use sombreros sueltos y de ala ancha. Evite la ropa ajustada y oscura. El algodón y las telas que dejan pasar la transpiración son los mejores materiales.

RIDE-ON MOWERS

These everyday machines can maim and kill if you aren't careful

The accident: A landscaping company owner was operating a ride-on mower when he noticed a wire sticking out of the ground. To avoid running over it, he stopped the mower a few feet from the wire, walked over to it and, grasping the metal firmly, lifted it out of the ground. The wire was long and embedded just below the surface and extending beneath the mower. When the man exposed the wire, the mower's blades caught it, yanking his hands under the mowing deck. He suffered tendon and nerve damage and open fractures that required three surgeries. The man returned to work after nine months, but has persistent stiffness and numbness in his fingers.

What the expert says: Not turning off the mower's blades was a critical mistake, notes Dr. Keith Segalman, director of emergency services at Curtis National Hand Center in Baltimore, Maryland. The man also should have stopped the engine and set the parking brake before dismounting. Still, he was fortunate not to lose any fingers. In general, reattaching severed digits or limbs is realistic, but this is rarely the case with lawn mower accidents, Segalman says. The blades slice through the severed part multiple times in a matter of seconds, mutilating it. Because soil and dirt cover lawn mower blades, infection follows almost every injury.

Lawn mower accidents often occur when people try to unclog the deck with their hands. While this happens more frequently with walk-behind mowers, Segalman has seen patients who attempted it with ride-on mowers as well. "Anytime a blade goes to battle with a hand, the hand loses," he says. Not only should you turn the mower off and use some type of instrument – rather than your hand – to unclog the deck, you should be aware stored energy is trapped in the blade mechanism.

Ideally, no one should be in the yard with you while you're mowing. If a stone is caught up in the blades, "it's equivalent to a bullet shooting out of a gun," Segalman says. Be careful not to run over



anything that could become a projectile, and if someone has to be in the yard at the same time, that person should stay at least 50 feet from you.

According to the U.S. Consumer Product Safety Commission, most fatal ride-on mower accidents involve the mower overturning or running over a person. To avoid tipping accidents, mow up and down slopes, not across them. If you can't back up a slope or feel uneasy about it, use a push mower. Watch for uneven terrain and don't stop, start or turn on a slope. Avoid mowing wet grass as tires could lose traction. Also stay away from drop-offs, ditches and embankments.

Burns are also common injuries associated with mowers. Flash fires occur when people spill fuel on a hot engine, Segalman says. Always let the engine cool before refueling and keep the nozzle in contact with the rim of the fuel tank until fueling is complete. **TLC**

Treating blade injuries

If a lawn mower blade cuts you or a co-worker, wrap the injured limb in a towel – but don't make a tourniquet – and elevate it to stop blood flow, Segalman says. If a body part has been amputated, co-workers should search for it after sending the victim to the hospital. Put intact parts in a plastic bag or container and place that on ice. Severed digits or limbs that are stored properly can be reattached 12 to 24 hours later, Segalman says.

Alerta por la seguridad

por Olívia Grider

TRACTORES CORTACÉSPED

Estas máquinas de uso cotidiano pueden provocarle lesiones o matarle si no se operan con cuidado

El accidente: El propietario de una empresa de paisajismo estaba operando un tractor cortacésped cuando observó que un alambre sobresalía de la tierra. Para evitar pasar por encima de él, detuvo el tractor cortacésped a varios pies de distancia del alambre, caminó hasta él y, tomando firmemente el metal, jaló para arrancarlo del suelo. El alambre era largo, estaba enterrado apenas debajo de la superficie y se extendía por debajo del tractor. Cuando el hombre sacó el alambre, las cuchillas del tractor se enredaron en él y jalaban fuertemente sus manos introduciéndolas bajo la plataforma de corte. Esto le ocasionó lesiones en los tendones y en los nervios, además de fracturas expuestas que requirieron tres operaciones. El hombre volvió al trabajo al cabo de nueve meses, pero aún tiene rigidez y entumecimiento en los dedos.

El experto responde: No apagar las cuchillas del tractor cortacésped fue un error fundamental, observa el Dr. Keith Segalman, director de servicios de emergencia del Curtis National Hand Center de Baltimore, Maryland. Además, el hombre debería haber detenido el motor y colocado el freno de mano antes de bajarse del tractor. Tuvo la suerte de no perder los dedos. En general, es posible reimplantar dedos o extremidades seccionados, pero es muy poco probable en los casos de accidentes con podadoras de césped, afirma Segalman. Las cuchillas cortan la extremidad seccionada varias veces en cuestión de segundos y la mutilan. Debido a que las cuchillas de la podadora están cubiertas de tierra y suciedad, estas heridas casi siempre se infectan.

Los accidentes con podadoras a menudo se producen al intentar desobstruir la plataforma de corte con las manos. Si bien esto sucede con mayor frecuencia en las podadoras manuales, Segalman ha visto pacientes que intentaron hacerlo en tractores cortacésped también. "Cuando una cuchilla se traba en lucha con una mano, la mano siempre pierde" dice. No solamente se debe apagar la podadora y utilizar algún tipo de instrumento en lugar de la mano para desobstruir la plataforma, sino que se debe ser consciente de que queda energía alma-



cenada en el mecanismo de las cuchillas.

Idealmente, no debería haber nadie con usted en el jardín mientras poda el césped. Si las cuchillas atrapan una piedra, "es como si una pistola disparara una bala", afirma Segalman. Tenga cuidado de no pasar por encima de ningún objeto que pueda convertirse en un proyectil y, si es necesario que alguien esté en el jardín en ese momento, debe permanecer a 50 pies de distancia de usted, como mínimo.

Según la Comisión de Seguridad de Productos para el Consumidor (Consumer Product Safety Commission) de los EE. UU., la mayoría de los accidentes fatales con tractores cortacésped se producen por vuelco del tractor o por atropellar a una persona. Para evitar vuelcos, es necesario cortar el césped subiendo y bajando la pendiente, sin atravesarla. Si no puede retroceder por una pendiente ascendente, o no se siente confiado, use una podadora manual. Preste atención a las irregularidades del terreno y no se detenga, arranque ni gire en una pendiente. Evite podar césped mojado, ya que los neumáticos podrían perder tracción. Además, manténgase alejado de precipicios, zanjas y terraplenes.

Las quemaduras también se asocian comúnmente con los tractores cortacésped. Cuando se derrama combustible sobre un motor caliente se producen incendios instantáneos, señala Segalman. Siempre deje que el motor se enfríe antes de volver a cargar combustible y mantenga la boquilla en contacto con el borde del tanque de combustible hasta que haya completado la carga. **TLC**

PREPARING SAFETY KITS FOR YOUR TRUCK

Federal law requires these basic kits, which can prevent serious injuries from becoming life threatening

The accident: A four-person crew was working at a large country estate. A man using a hand-held brush cutter turned suddenly, causing the cutting head to tear into a co-worker who was passing behind him. The blade sliced through the man's forearm, severing an artery, tendons and muscle, and nicking the bone. The wound bled profusely as other crew members searched frantically for a clean cloth to wrap around it. The homeowners were away and, since they had nothing better, the workers settled on a T-shirt one man was wearing. They tied a tight tourniquet around the victim's arm. Someone called 911, but reaching the rural area took paramedics 45 minutes. Because the tourniquet stopped circulation, doctors had to work hard to salvage the man's hand. In addition, his wound became infected, lengthening recovery.

What the expert says: A standard first aid kit could have prevented the complications resulting from this injury. A pocket guide in the kits explains how to wrap wounds in a manner that slows or stops bleeding without cutting off circulation to a limb, says Scott Shook, safety committee chairman for Dennis' Seven Dees Landscaping in Portland, Oregon. A sterile cloth you can use to make a sling or to put pressure on a laceration is also part of first aid kits.

OSHA requires your employer to provide an easily accessible kit that contains "basic supplies necessary to address typical work site first aid needs." The contents of the kit should be in sealed packages within a weatherproof container, and your employer should check the kit weekly to ensure expended items are replaced, OSHA stipulates.

Dennis' Seven Dees keeps a kit in each of its trucks, two in the company's shop and one in its headquarters building. Shook says these items should be in a first aid kit at every jobsite:

- **First aid booklet** – This can help you deal with a



safety crisis whether "it's bad enough that you're panicking or if you've just forgotten what you need to do," Shook says.

- **Latex rubber gloves** – Wear gloves if you will come in contact with bodily fluids while treating an injured co-worker.
- **Antiseptic cream and wipes** – Use to clean minor cuts and scrapes and prevent infection.
- **Burn cream** – Apply immediately to minor burns.
- **Band-aids, gauze and first aid tape** – Cover minor to serious wounds with these.
- **Large piece of cloth** – This comes with instructions for creating a sling or using it to stop bleeding.
- **Heating blanket** – Place the blanket between an injured person and the ground to keep him warm and prevent shock while you wait for emergency personnel.
- **Tweezers** – Avoid a trip to an urgent care center by using tweezers to remove wood or metal slivers embedded in your skin.

Shook also suggests keeping a list of urgent care centers in your metro area in the kit, along with a good map of the city. If you will be using pesticides or herbicides, Shook says you should carry eye and skin wash with you. **TLC**

Alerta por la seguridad

por Olivia Grider

PREPARACIÓN DE EQUIPOS DE SEGURIDAD PARA SUS CAMIONES

La legislación federal exige estos kit básicos, que pueden prevenir que las lesiones graves pongan en peligro su vida

El accidente: Un grupo de cuatro personas estaba trabajando en una gran propiedad en las afueras de la ciudad. Un hombre que estaba usando una cortadora de malezas portátil se dio vuelta repentinamente, y cortó a un compañero de trabajo que pasaba por detrás con el cabezal de corte. La cuchilla le levantó parte del antebrazo y le seccionó una arteria, tendones y músculo, y tocó apenas el hueso. La herida sangraba intensamente mientras los demás integrantes del grupo buscaban desesperadamente un paño limpio para envolverla. Los propietarios no estaban y, como no tenían otra alternativa mejor, los trabajadores se decidieron por una camiseta que tenía puesta uno de ellos. Hicieron un torniquete fuertemente ajustado alrededor del brazo de la víctima. Alguien llamó al 911, pero los paramédicos tardaron 45 minutos en llegar al área rural. Como el torniquete detuvo la circulación, los médicos tuvieron que hacer un gran esfuerzo para salvar la mano del hombre. Además, la herida se infectó y esto hizo que la recuperación fuera más lenta.

El experto responde: Un botiquín de primeros auxilios estándar podría haber evitado las complicaciones que trajo esta lesión. Una guía de bolsillo del botiquín explica cómo envolver las heridas de manera que reduzca o detenga la hemorragia sin cortar la circulación del miembro afectado, dice Scott Shook, presidente del comité de seguridad de Dennis' Seven Dees Landscaping de Portland, Oregon. Un paño estéril para hacer un cabestrillo o ejercer presión sobre una laceración también forma parte de los botiquines de primer auxilio.

La Administración de Seguridad e Higiene Ocupacional (Occupational Safety and Health Administration, OSHA) exige que su empleador proporcione un botiquín de fácil acceso que contenga "elementos básicos necesarios para abordar las necesidades de primeros auxilios comunes del lugar de trabajo". El contenido del botiquín debe estar en paquetes sellados dentro de un contenedor resistente al agua, y su



empleador debe controlar el botiquín una vez por semana para controlar que se hayan repuesto los artículos que se usaron, establece la OSHA. Es posible que su agencia de seguridad ocupacional estatal tenga pautas aún más estrictas o más específicas.

- **Manual de primeros auxilios:** Esto puede ayudarle a tratar una crisis de seguridad ya sea que "la situación sea tan grave que usted haya entrado en pánico o no recuerde lo que tiene que hacer", explica Shook.
- **Guantes de látex:** Use guantes si entrará en contacto con fluidos corporales mientras atiende a un compañero de trabajo lesionado.
- **Crema antiséptica y toallitas húmedas:** Úselas para limpiar cortes leves y raspaduras, y para prevenir la infección.
- **Crema para quemaduras:** Aplíquela inmediatamente sobre las quemaduras leves.
- **Apósitos protectores adhesivos, gasa y cinta de primeros auxilios:** Cubra las heridas leves a graves con estos elementos.
- **Paño grande:** Viene con instrucciones para armar un cabestrillo o para usarlo para detener una hemorragia.
- **Pinzas:** Evite acudir a un centro de cuidados urgentes usando pinzas para retirar las esquirlas de madera o de metal de su piel.

Shook también sugiere tener en el botiquín una lista de centros de cuidados urgentes en el área del subterráneo, junto con un buen mapa de la ciudad. Si se usarán pesticidas o herbicidas, Shook recomienda llevar colirio para los ojos y solución para lavar la piel. **TLC**

FIRST AID: THE ABC'S OF HEAD TRAUMA

Knowing what steps to take can help you stay in control when treating these often grisly injuries

The accident: Two landscapers tied off a large tree limb overhanging a glass roof so it wouldn't fall when they cut it. The fulcrum system failed, however, and one worker ducked as the limb crashed down. The branch struck his partner in the head and chest, causing a depressed skull fracture – in which part of the skull enters the brain cavity – six broken ribs and a collapsed lung. The uninjured man put his coat under his co-worker's head and neck and wrapped the sleeves around his skull. He made sure his partner was breathing, did not allow him to move and called 911. Emergency personnel reinflated the victim's lung, and surgeons repaired his skull. He had no brain damage and left the hospital after 10 days.

What the expert says: Using a jacket to both stabilize the victim's head and neck and to slow bleeding from his scalp was "genius," says Dr. Joshua Kugler, chairman of the emergency services department at South Nassau Communities Hospital in Oceanside, New York. Maintaining common sense and good judgment in caring for someone with a head injury is difficult because the scene is often gruesome, he adds. Yet doing so is imperative.

Memorizing a set of steps that corresponds to letters in the alphabet can help:

A, for example, is for airway. The first thing you should do is ensure the victim's airway is open. Lift their chin and remove teeth or dentures if they are obstructing the airway. Then call 911.

B is for making sure the person is breathing adequately. If not, pinch his nose and perform CPR. The brain regulates breathing, so people with head injuries can have breathing problems even if their lungs aren't damaged.

C is for circulation. Begin cardiopulmonary resuscitation if the person doesn't have a pulse. Everyone working in a landscaping environment should



have basic life-support training, Kugler says. Ask your employer to provide this training if the company doesn't already. The American Heart Association offers courses in every state. If the person is bleeding, put pressure on the wound. In addition to wrapping an injury as was done in the example accident, you can fold a jacket or towel and press it onto the wound.

D is for disability checks. Ask the victim if he can feel and move his hands and feet. If not, tell emergency personnel as soon as they arrive.

E is for exposure. Evaluate the victim to see if a toxin that could have incapacitated the person, causing a fall and subsequent head injury. In landscaping, this would most likely be a chemical substance. Use water to wash toxins as well as dirt and debris off the victim's body.

Don't move the person unless the environment is unsafe. He could have a neck injury and movement might result in paralysis. As difficult as it might be, if you can't move the victim out of an unsafe area or if reaching him would put you at risk, wait for emergency personnel. Having two victims instead of one is the worst thing that can happen, Kugler says. Care-provider safety is as important as victim safety," he says. "And in the heat of the moment we sometimes forget that." **TLC**

Alerta por la seguridad

por Olivia Grider

PRIMEROS AUXILIOS: TRAUMATISMOS EN LA CABEZA

Saber qué medidas debe tomar puede ayudarle a mantener el control cuando trata estas lesiones que a menudo son muy desagradables

El accidente: Dos jardineros amarraron una gran rama que se extendía sobre un techo de vidrio para que no se cayera cuando la cortaban. Sin embargo, el sistema de palanca falló y uno de los trabajadores se agachó cuando la rama caía estrepitosamente. La rama golpeó a su compañero en la cabeza y en el tórax y le causó una fractura con hundimiento de cráneo – en la cual una parte del cráneo se mete en la cavidad cerebral – la fractura de seis costillas y el colapso de un pulmón. El hombre que no se había lastimado puso su chaqueta bajo la cabeza y el cuello de su compañero y envolvió el cráneo con las mangas. Se aseguró de que el compañero estuviera respirando, no le permitió que se moviera y llamó al 911. El personal de emergencias volvió a inflar el pulmón de la víctima y los cirujanos le repararon el cráneo. No sufrió daño cerebral y pudo abandonar el hospital al cabo de 10 días.

El experto responde: Usar la chaqueta para estabilizar la cabeza y el cuello de la víctima y detener el sangrado del cuero cabelludo fue “genial”, afirma el Dr. Joshua Kugler, director del departamento de servicios de emergencia de South Nassau Communities Hospital en Oceanside, Nueva York. Mantener el sentido común y el buen criterio al atender a una persona con una lesión en la cabeza es difícil porque la escena a menudo es espantosa. Sin embargo, es fundamental hacerlo.

Memorizar una serie de medidas que se corresponda con las letras del abecedario puede ayudar. Lo primero que se debe hacer es asegurarse de que la persona tenga una vía Aérea abierta: **A. Levante el mentón de la víctima y quítele los dientes o la dentadura postiza si están obstruyendo la vía aérea.** Luego llame al 911. **B corresponde a asegurarse de que la persona tenga una Buena respiración.** De lo contrario, pellízquele la nariz y comience a hacer respiración boca a boca. El cerebro regula la respiración, de modo que las personas con lesiones en la cabeza pueden tener problemas para respirar, aunque no tengan los pulmones afectados.



C corresponde a Circulación. Comience la reanimación cardiopulmonar si la persona no tiene pulso. Todas las personas que trabajan en paisajismo deberían contar con capacitación básica en reanimación, afirma Kugler. Pídale a su empleador que proporcione dicha capacitación si es que no lo ha hecho aún. La Asociación Americana del Corazón (American Heart Association) ofrece cursos en todos los estados. Si una persona está sangrando, aplique presión sobre la herida.

Luego verifique si hay Discapacidad, la letra D de la secuencia alfabética. Pregúntele a la víctima si puede sentir y mover las manos y los pies. Si no puede, informe al personal de emergencias no bien llegue. **La E le recuerda que debe considerar la posibilidad de Exposición** a una toxina que pueda haber incapacitado a la persona y le haya provocado una caída y, por consiguiente, una lesión en la cabeza. En paisajismo, muy probablemente se trataría de una sustancia química. Lave el cuerpo de la persona con agua para eliminar las toxinas, la suciedad y los restos de material.

No mueva a la persona a menos que el entorno sea inseguro. Podría tener una lesión en el cuello y, en ese caso, el movimiento podría provocarle una parálisis. Por difícil que sea, si no puede sacar a la víctima de un área insegura o si llegar hasta ella pudiera ponerle a usted en riesgo, espere al personal de emergencias. “La seguridad de quienes asisten a la víctima es tan importante como la de la víctima misma”, afirma. “Y en el apuro del momento, a veces lo olvidamos”. **TLC**

FIRST AID: CHEMICAL EXPOSURE

Proper action varies according to chemical type, so make sure safety information for every hazardous substance you encounter is on hand.

The accident: Over the course of several days, a red, blotchy rash developed on a landscape worker's wrists and hands. The owner of the company had decided to try a new liquid fertilizer, and the worker had been applying it with a sprayer for about a week. This was the only aspect of his job that had changed. The man did not wear gloves.

What the expert says: A topical steroid would likely clear up the worker's rash, and protecting his skin from further contact with the chemical would probably prevent another outbreak, says Dr. Joel Schlessinger, a dermatologist in Omaha, Nebraska.

The chemicals in fertilizers and pesticides can cause two types of health problems: irritations and allergic reactions, Schlessinger says. "The difference between these is that an allergy can occur the minute a chemical comes in contact with the skin, while irritation typically occurs with prolonged exposure to a harsh chemical," as in this case, he says. "Some people can be both allergic and irritated by chemicals."

You should always wear gloves, eye protection, long sleeves and pants when handling fertilizers or pesticides.

If you or a co-worker is exposed to a chemical, the material safety data sheets that should be available from your employer are the best place to turn, Schlessinger says, as they detail steps to follow in the event of eye or skin contact, inhalation or ingestion. The U.S. Occupational Safety & Health Administration requires your employer to provide you with a manufacturer label and material safety



Illustration by Don Lomax

data sheet for every chemical you encounter on the job.

If your employer doesn't provide these data sheets, you can find international chemical safety cards for more than 1,300 substances at www.cdc.gov/niosh/ipcs/icstart.html. The cards are available in 14 languages, and, according to OSHA, they are similar to MSDSs in terms of the information they provide.

First aid procedures for chemical exposure vary depending on the chemical, which is why MSDSs are so important, but if one isn't available, your local poison control center should be able to help. Keep its phone number handy. If the substance is on skin or in eyes, flushing the area liberally with water is often the most important thing to do, Schlessinger says.

Schlessinger says you should read warning labels before using pesticides and fertilizers and follow manufacturers' precautions. Encourage your employer to obtain material safety data sheets and put someone in charge of them. "Additionally, prepare for the eventuality that someone will get a reaction or allergy," Schlessinger says, and go over a plan of action. **TLC**

Alerta por la seguridad

por Olivia Grider

PRIMEROS AUXILIOS: EXPOSICIÓN A LOS PRODUCTOS QUÍMICOS

Dado que las medidas adecuadas dependen del tipo de producto químico, asegúrese de tener a la mano información sobre seguridad correspondiente a cada sustancia peligrosa que manipula.

El accidente: Durante varios días, un trabajador de jardinería desarrolla en sus muñecas y manos una erupción con manchas rojizas. El dueño de la compañía había decidido probar un nuevo fertilizante líquido y el trabajador había estado aplicándolo con un pulverizador durante alrededor de una semana. Este era el único aspecto de su trabajo que había cambiado. El hombre no utilizaba guantes.

El experto responde: Es probable que un esteroide tópico elimine la erupción del trabajador, y que proteger su piel de un nuevo contacto con el producto químico prevenga otro brote, afirma el Dr. Joel Schlessinger, un dermatólogo de Omaha, Nebraska.

Los productos químicos que se encuentran en los fertilizantes y los pesticidas pueden causar dos tipos de problemas de salud: irritaciones y reacciones alérgicas.

Siempre debe usar guantes, gafas de protección, mangas largas y pantalones cuando manipule fertilizantes o pesticidas.

Si usted o un compañero de trabajo están expuestos a un producto químico, las hojas de datos de seguridad del material (Material Safety Data Sheets, MSDS) que se pueden obtener de su empleador son el mejor recurso, afirma Schlessinger, dado que explican en detalle los pasos a seguir en caso de contacto con los ojos o la piel, inhalación o ingesta. La Administración de Seguridad y Salud Ocupacional de los EE. UU. exige a su empleador que le proporcione una etiqueta del fabricante y una hoja de datos de seguridad del material para cada producto químico que usted manipula en el trabajo.



Illustration by Don Lomax

Si su empleador no le proporciona estas hojas de datos, puede encontrar tarjetas internacionales de seguridad sobre productos químicos para más de 1,300 sustancias en www.cdc.gov/niosh/ipcs/icstart.html. Las tarjetas se encuentran disponibles en 14 idiomas y, de acuerdo con la OSHA, son similares a las MSDS en cuanto a la información que brindan.

Los procedimientos de primeros auxilios para casos de exposición a productos químicos varían según el producto químico en cuestión y es por este motivo que las MSDS son tan importantes. Sin embargo, si una en particular no se encuentra disponible, su centro de control de intoxicaciones local debe poder ayudarle. Conserve este número de teléfono a la mano. Si la sustancia se encuentra en la piel o los ojos de una persona, a menudo lo más importante es enjuagar la zona con abundante agua, señala Schlessinger.

Schlessinger afirma que es conveniente leer las etiquetas de advertencia antes de utilizar pesticidas y fertilizantes y seguir los consejos de los fabricantes. Aliente a su empleador a que obtenga las hojas de datos de seguridad del material y designe a una persona a cargo de estas. **TLC**

SAFE TRENCHER OPERATION

Centrifugal forces can cause these machines to move unexpectedly; a moment of distraction can lead to disaster

The accident: Using a walk-behind trencher, a landscaper checked the time by looking down at the cell phone attached to his belt. As he did so, the trencher's digging device tilted toward a fence and its teeth made contact with the boards. The digging chain climbed the fence, tipping the machine up and backward. The worker was pinned between the overturned trencher and the ground. He suffered several broken ribs.

What the expert says: Stay away from fences and walls, the Association of Equipment Manufacturers' Trencher Safety Manual warns. If the machine's chain comes in contact with any vertical obstacle, an accident such as this can result.

Dropping a rapidly moving digging chain or wheel onto the ground is another dangerous mistake, according to the manual. The trencher can jerk forward if this occurs. A walk-behind operator could find himself chasing a runaway machine. "When starting a cut, set the digging boom or wheel down carefully and have the chain moving slowly," the manual advises. "Leave adequate space for unexpected movement and be prepared to counteract device pull." Check the manufacturer's manual to find out how much space you should leave.

Because the digging chain auger or wheel is capable of throwing rock and soil debris a considerable distance, clear your work area of bystanders and other workers. Don't risk a rollover when working on a hillside, the AEM manual cautions. Make sure you know the stability of the trencher and be aware vibration can make the machine slip sideways down a slope.



Illustration by Don Lomax

Avoid sharp turns while digging. Instead, turn gradually and carefully when the boom or wheel is down. If a sharp turn is required, begin a new cut from the old trench. However, "use extreme caution when starting the new cut," the AEM manual warns. "Know the soil conditions before starting. The weight of the machine may collapse the trench walls."

In the event the machine jams, begins to labor excessively as it cuts or strikes something, shut it down and inspect it and the area. Never try to free a stuck chain or wheel while the trencher is running. Keep away from the exhaust pipe, muffler and hydraulic components. They will be hot after normal operation.

Before the machine even arrives at the jobsite, contact your local One-Call system so that utility companies can mark the locations of underground lines and cables. As of this year, you can dial 811 from anywhere in the country and an operator will connect you with your local One-Call center. Be aware of the lead time for utility location in your area and don't dig until all lines are marked. **TLC**

Alerta por la seguridad

por Olivia Grider

OPERACIÓN SEGURA DE ZANJADORAS

Las fuerzas centrífugas pueden provocar que estas máquinas se muevan inesperadamente; un momento de distracción puede causar un desastre

El accidente: Un trabajador cavaba a lo largo de una cerca con una zanjadora manual, para enterrar los cables eléctricos de las luces que se instalarían en los extremos superiores de la cerca. Había comenzado tarde y necesitaba terminar el trabajo pronto, ya que otro trabajador llegaría a las 10 a.m. para instalar el equipo de iluminación. Controló la hora mirando el teléfono celular que llevaba en su cinturón. Al hacerlo, el dispositivo de excavación de la zanjadora se inclinó hacia la cerca y la punta hizo contacto con las tablas. Antes de que el hombre pudiera reaccionar, la cadena de excavación se subió a la cerca, inclinando la máquina hacia arriba y para atrás. El trabajador quedó atrapado entre la zanjadora volcada y el suelo. Esto le ocasionó la fractura de varias costillas.

El experto responde: El Manual sobre Seguridad con Zanjadoras de la Asociación de Fabricantes de Equipos aconseja mantenerse alejado de cercas y paredes. Si el dispositivo de excavación de la máquina entra en contacto con obstáculos verticales, es posible que se produzca un accidente de este tipo.

Dejar caer al suelo una cadena o rueda de excavación que se mueve rápidamente es otro error peligroso, según el manual. Si esto sucede, la zanjadora puede sacudirse hacia adelante. Un operador que maneja una zanjadora manual puede verse en la situación de tener que correr detrás de una máquina fuera de control. “Cuando comience a realizar un corte, coloque el brazo o la rueda de excavación hacia abajo cuidadosamente y permita que la cadena se mueva lentamente”, recomienda el manual. “Deje el espacio adecuado en caso de que haya un movimiento repentino y esté preparado para contrarrestar la fuerza de jalado”. Consulte el manual del fabricante para averiguar cuánto espacio debe dejar.

Evite girar bruscamente mientras excava. En lugar



Illustration by Don Lomax

de esto, gire gradual y cuidadosamente cuando el brazo o la rueda estén hacia abajo. Si es necesario girar bruscamente, comience un nuevo corte a partir de la zanja existente. Sin embargo, “actúe con máxima precaución cuando comience el nuevo corte”, indica el manual de la AEM. “Conozca las condiciones del suelo antes de comenzar. El peso de la máquina puede hacer colapsar las paredes de la zanja.

Evite girar bruscamente mientras excava. En lugar de esto, gire gradual y cuidadosamente cuando el brazo o la rueda estén hacia abajo. Si es necesario girar bruscamente, comience un nuevo corte a partir de la zanja existente. Sin embargo, “actúe con máxima precaución cuando comience el nuevo corte”, indica el manual de la AEM. “Conozca las condiciones del suelo antes de comenzar. El peso de la máquina puede hacer colapsar las paredes de la zanja.

Comuníquese con su sistema local de One-Call para que las compañías de servicios públicos puedan marcar la ubicación de las tuberías y los cables subterráneos. A partir de este año, puede discar el 811 desde cualquier lugar del país y una operadora lo conectará con su centro One-Call local. Tenga en cuenta el tiempo de espera para la ubicación de los servicios públicos en su área y no excave hasta que hayan sido marcadas todas las tuberías. **TLC**

TRAFFIC ACCIDENTS

Slipping into the driver's seat of a vehicle loaded with equipment and chemicals entails a lot of responsibility

The accident: Arriving at a client's home, a landscape maintenance crew's driver pulled the company pickup and trailer to the curb of a shady, tree-lined street. The workers attached ramps to the trailer and unloaded a riding lawn mower. As they tended to the yard, a 74-year-old woman turned her car onto the street. She didn't notice the dark-colored ramps in the shadows beneath the trees. Her vehicle's right front tire struck the ramp closest to the roadway and the car flipped, landing upside down. The woman died.

What the expert says: This type of accident has happened more than once, notes Pete Scala, safety consultant for insurance company E.G. Bowman. Elderly drivers have trouble detecting differences in elevation, and trailer ramps, which are usually black, blend in with pavement. Removing ramps or folding them back onto the trailer is best, Scala says. But if you don't do that, place orange cones around the ramps to alert drivers to their presence.

In the event of an accident, secure the scene by setting out reflective triangles. This can prevent a second accident. Call 911 if someone is hurt, and don't move a seriously injured person unless he or she is in a life-threatening location.

Notify police and file an accident report, even if the incident is minor. Your employer might have equipped the vehicle with an accident kit available from



Illustration by Don Lomax

insurance companies. If so, begin filling in the accident form, which asks about such things as road conditions, vehicles involved, their license plate numbers and positions at the time of the collision. It also has a place to write witnesses' names and phone numbers. "While the information is fresh in your mind, you should be completing this form," Scala says. If you don't have the form, jot down as much information as you can.

Do not discuss the accident with anyone except police. "You shouldn't make any statements as to fault. That's critical," Scala says. Even "'I'm sorry' can put the insured at a disadvantage."

If you have a camera, take as many pictures as possible from various points surrounding the accident scene. Photos can provide your company's claims representative with valuable evidence. "The No. 1 thing I suggest to all my accounts is keep a disposable camera in their glove compartment at all times," Scala says. **TLC**

Alerta por la seguridad

por Olivia Grider

ACCIDENTES DE TRÁNSITO

Sentarse en el asiento del conductor de un vehículo cargado con equipos y productos químicos implica una gran responsabilidad

El accidente: Al llegar a la casa de un cliente, un conductor del personal encargado del mantenimiento de paisajes estacionó la pick up y el tráiler de la compañía junto a la vereda en una calle arbolada con sombra. Los trabajadores colocaron las rampas en el tráiler y descargaron un tractor cortador de césped. Cuando se dirigían al jardín, una mujer de 74 años dobló con su automóvil por la calle. No notó las rampas de color oscuro que estaban a la sombra debajo de los árboles. La rueda delantera derecha de su vehículo impactó contra la rampa que se encontraba más cerca de la calle y el auto volcó y quedó dado vuelta. La mujer falleció.

El experto responde: En caso de un accidente, asegure el lugar colocando triángulos reflectantes. Esto puede evitar que se produzca un segundo accidente. Llame al 911 si hay heridos, y no mueva a una persona que ha sufrido heridas graves a menos que esté en un lugar en el que corra peligro su vida.

Informe a la policía y presente un informe de accidente, incluso si se trata de un accidente menor. Es posible que su empleador haya equipado el vehículo con un kit para accidentes que se puede obtener a través de las compañías de seguros. En este caso, comience por completar el formulario de accidente, en el que se pregunta sobre cuestiones como las condiciones de la carretera, los vehículos involucrados, sus números de placa y el lugar



Illustration by Don Lomax

en que se encontraban al producirse el choque. También tiene un espacio para escribir los nombres y números de teléfono de los testigos. “Debería completar este formulario mientras la información todavía esté fresca en su mente”, señala Scala. Si no tiene el formulario, escriba la mayor cantidad de información posible.

No hable del accidente con otras personas, salvo la policía. “No debe realizar declaraciones acerca de quién tuvo la culpa. Esto es fundamental”, afirma Scala. Incluso un “‘Lo lamento’ puede llegar a colocar al asegurado en una situación de desventaja”.

Si tiene una cámara, tome la mayor cantidad de fotografías posible desde distintos ángulos alrededor del lugar del accidente. Las fotografías pueden proporcionar pruebas valiosas al representante de reclamaciones de su compañía. “La cuestión primordial que aconsejo a todas mis cuentas es que lleven una cámara desechable en su guantera en todo momento”, dice Scala. **TLC**

GOOD SLEEP AND REST HABITS

Lack of sleep slows reaction time the same way alcohol does, making you a risk to yourself and others

The accident: A worker operating a skid steer had taken an over-the-counter sleep aid the night before after not sleeping well the previous four nights. Thanks to the medication, he slept soundly, but still felt a bit groggy. The mid-morning sun comfortably warmed the skid steer's cab, and the man's eyes began to stay closed longer than usual when he blinked. As he made another pass across the yard, a co-worker looking the other direction stepped suddenly into his path. It took the skid steer operator a few seconds to register what had happened and another few seconds to stop the machine, which by that time had struck his co-worker.

What the expert says: Instead of taking over-the-counter sleep medication, this man should have seen a doctor, says Dr. Joyce Walsleben, director of the NYU/Bellevue Sleep Disorders Center. Non-prescription sleep aids are broad hitters in the brain, she says. Their effects can hang over into the next day, as in this case. Many also affect other parts of the body, including the heart. Prescription drugs, however, are more targeted, so you can take what you need to rest – instead of a drug that does four other things to you.

"Performance is directly related to adequate, quality sleep," she says. That means seven to eight hours of uninterrupted sleep each night. If you don't get this much rest, you will build up a sleep debt over the course of your work week, as the example worker did. Eventually, you will have to sleep, no matter where you are, Walsleben says.



Illustration by Don Lomax

Not getting enough sleep slows reaction time in the same manner as alcohol. In 1997, the science journal *Nature* published a study equating 17 hours of wakefulness to a blood-alcohol level of .05. Being awake 22 hours is like having a blood-alcohol level of .08, the legal limit in the United States.

To get a good night's rest, Dr. Joshua Septimus, an internist at the Methodist Hospital in Houston recommends cutting off caffeine intake six hours before going to bed. Walsleben suggests avoiding caffeine and nicotine after noon. Your sleeping environment should be dark, quiet and comfortable, and you should wake at a consistent time every morning.

The first way most Americans try to treat insomnia is with alcohol, Walsleben says. Since it's a depressant, alcohol will help you get to sleep. But it disrupts the natural sleep cycle and when it wears off, you wake up.

If you snore, are restless at night, wake up gasping or are sleepy during the day even though you're getting adequate rest, you could have a sleep disorder and should see a doctor. **TLC**

Alerta por la seguridad

por Olivia Grider

BUENOS HÁBITOS DE SUEÑO Y DE DESCANSO

La falta de sueño retrasa el tiempo de reacción del mismo modo que el alcohol, convirtiéndole en un riesgo para usted y los demás

El accidente: Un trabajador que operaba una minicargadora se encontraba nivelando un jardín como parte de los preparativos para un trabajo de instalación de jardín. El operador había ingerido un suplemento para dormir de venta libre la noche anterior, después de no dormir bien durante las cuatro noches anteriores. Gracias a los medicamentos, durmió profundamente, pero todavía se sentía un poco adormecido. El sol de media mañana daba una agradable calidez a la cabina de la minicargadora, cuando pestañeaba, los ojos del hombre permanecían cerrados por más tiempo de lo normal. Mientras cruzaba una vez más el jardín a ritmo constante, un compañero de trabajo que miraba en otra dirección se paró inesperadamente en su camino. El operador de la minicargadora demoró algunos segundos en advertir lo que sucedía y algunos segundos más en detener la máquina, que para entonces ya había atropellado a su compañero de trabajo.

El experto responde: En vez de tomar medicamentos para dormir de venta libre, este hombre debería haber consultado un médico, afirma la Dra. Joyce Walsleben, directora del Centro de Trastornos del Sueño de NYU/Bellevue. Los suplementos para dormir de venta sin receta actúan en forma generalizada en el cerebro, señala. El efecto puede continuar durante el día siguiente, como en este caso. Muchos otros afectan otras partes del cuerpo, como el corazón. Los medicamentos de venta con receta, en cambio, son más específicos, de modo que puede tomar lo que necesita para dormir, en vez de un medicamento que hace cuatro cosas más en su organismo.

“El desempeño está directamente relacionado con que el sueño sea adecuado y de calidad”, señala. Esto implica entre siete y ocho horas de sueño ininterrumpido por noche. Si no



Illustration by Don Lomax

descansa esta cantidad de horas, acumulará una carencia de sueño a lo largo de su semana laboral, como le sucedió al trabajador del ejemplo. Tarde o temprano, necesitará dormir, no importa donde esté, destaca Walsleben.

No dormir lo suficiente retrasa el tiempo de reacción del mismo modo que el alcohol. En 1997, la publicación sobre ciencia Nature publicó un estudio en el que se equipara permanecer despierto durante 17 horas a un nivel de alcohol en la sangre de 0.05. Permanecer despierto 22 horas equivale a un nivel de alcohol en la sangre de 0.08, el límite legal en los Estados Unidos.

Para descansar bien de noche, Dr. Joshua Septimus, un internista del Methodist Hospital en Houston recomienda interrumpir el consumo de cafeína seis horas antes de ir a la cama. Walsleben sugiere evitar la cafeína y la nicotina después del mediodía. El ambiente donde duerme debería ser oscuro, tranquilo y confortable, y debería despertarse a la misma hora todas las mañanas.

Si ronca, no logra descansar durante la noche, se despierta jadeando o se siente somnoliento durante el día a pesar de que está durmiendo lo suficiente, es posible que padezca un trastorno del sueño y debería consultar un médico. “Lo más importante es que nadie debería conformarse si siente sueño”, dice Walsleben. **TLC**

Provided by:

TOTAL
landscape[®]
CARE

Randall  Reilly[®]