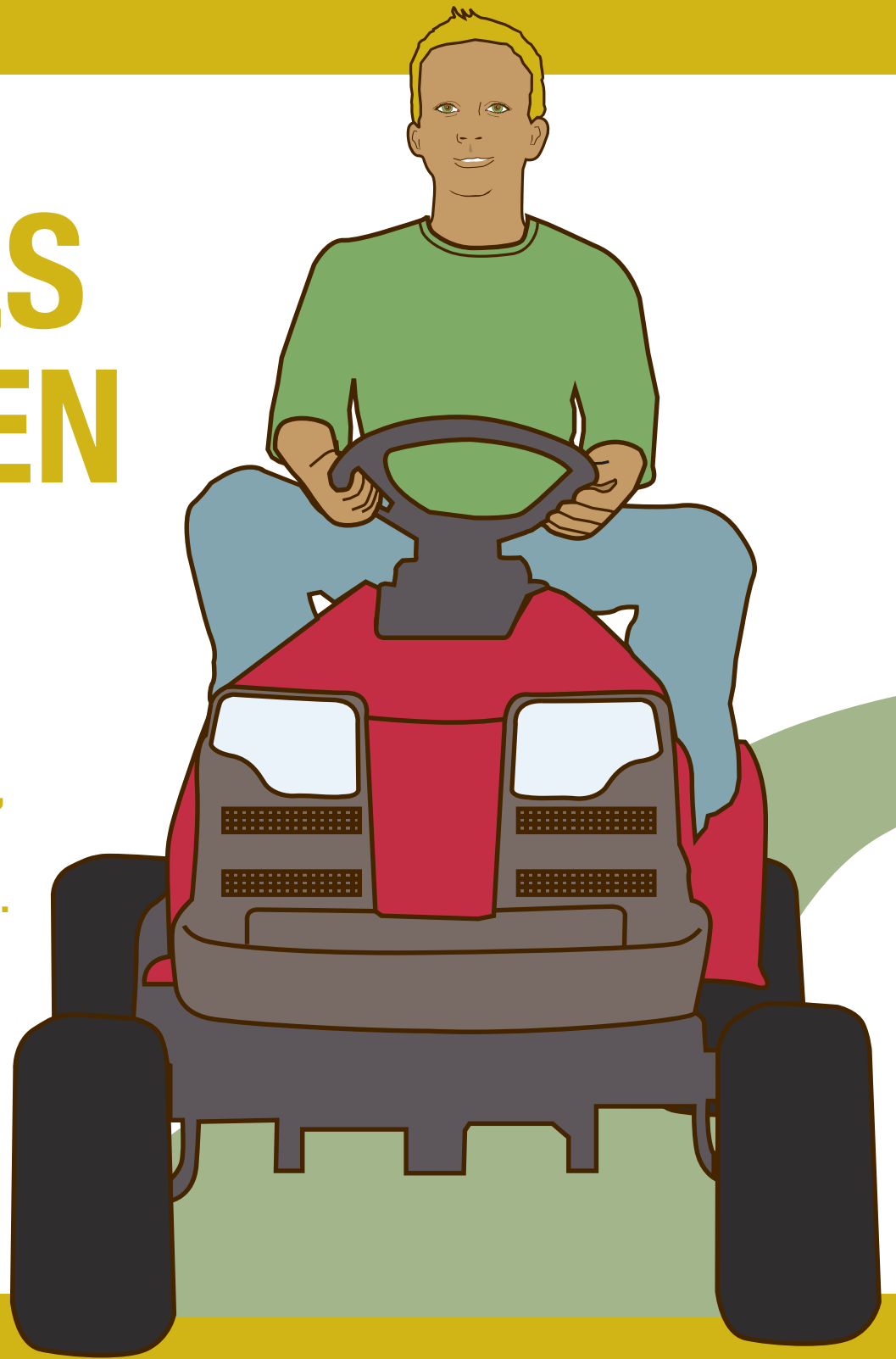


ACCIDENTES COMUNES EN EL VERANO

Normalmente el verano es una estación de relajamiento y diversión—sin embargo, es un tiempo en el que los accidentes en el trabajo y en el hogar son muy comunes. Enseguida le mostramos algunas sugerencias para prevenir los accidentes y disfrutar de un verano seguro.



PREVENCIÓN

COLAPSO POR CALOR O INSOLACIÓN

Participe en actividades físicas muy temprano por la mañana o en las horas frescas de la tarde; lleve puesta ropa que le quede floja y tome mucha agua (evite tomar alcohol) para prevenir un colapso por el calor.

LOS RESBALONES Y CAÍDAS

Las caídas y resbalones representan una gran parte de las lesiones graves y las muertes accidentales tanto en la casa como en el trabajo. Para prevenir las caídas trate de evitar caminar en las áreas donde haya riesgo de resbalarse. Acuérdesese de limpiar cualquier cosa derramada en el piso. Mantenga todo objeto que le pueda causar una caída fuera del camino y siempre use la protección debida cuando se le requiera.

ACCIDENTES DE AUTO

Los automovilistas pueden ayudar a prevenir choques al estar más atentos al número de carros que se encuentran en la carretera y al mantenerse alerta, no tan sólo en cuanto a los otros carros, sino también en cuanto a los peatones. También, recuerde abrochar su cinturón de seguridad para todo viaje – bien sea largo o corto.

PICADURAS DE INSECTOS

Para prevenir las picaduras de insecto, use ropa con mangas largas y que cubran la piel. También, puede prevenir daño al usar los repelentes aprobados que contienen DEET sobre la piel y la ropa.