



## Peligros al Aire Libre

---

life  beats

lyondellbasell

# Peligros al Aire Libre

---

Durante los meses de verano, la mayoría de nosotros disfrutamos de actividades al aire libre, con amigos y familia, las cuales pueden ser acampar, parrilladas, nadar o tomar paseos en el parque.

A pesar de que estas actividades pueden ser divertidas, también pueden presentar peligros. Esta presentación incluye información y consejos en los siguientes temas:

- Acampar
- Comer al aire libre o hacer parrilladas
- Seguridad con el agua y los niños
- Patios de recreo



**No tome vacaciones de seguridad este verano!**

# Seguridad de Acampar

Acampar es una forma divertida de estar junto con la familia y los amigos para disfrutar del medioambiente. Siga estos consejos para ayudarle a asegurarse de que su paseo a acampar es seguro.



## *Protéjase contra el envenenamiento de monóxido de carbono*

- El monóxido de carbono no tiene olor ni color y puede causar enfermedad o muerte.
- Nunca use equipo que use gasolina como estufas de gas, calentadores, linternas, y parrillas de carbón dentro de su casa de acampar, casa móvil u otro lugar cerrado.

## *Evite animales salvajes*

- Evite tocar, alimentar o acercarse a animales salvajes.
- Mantenga la comida guardada y en envases sellados fuera del alcance de los animales.

## *Protéjase del sol*

- Los rayos UV del sol le pueden afectar tanto en días brumosos como en días brillosos y soleados.
- Use crema solar y protección labial con un amplio espectro (contra los rayos UVA y UVB) de por lo menos 15 SPF.
- Busque sombras, especialmente durante las horas de mediodía, cuando los rayos son mas fuertes. Cúbrase con ropa, un amplio sombrero y gafas de sol.



# Seguridad de Acampar (continuación)

## *Protéjase de insectos*

- Mosquitos, garrapatas, y otros insectos pueden causar ciertas enfermedades. Los Mosquitos pueden causar el virus del Nilo Occidental, y las garrapatas la enfermedad de Lyme.
- Aplique repelente de insectos que contenga DEET en la piel expuesta y aplique la permetrina en la ropa para evitar que las garrapatas se adhieran a ellos. Asegúrese de seguir las instrucciones en el paquete.
- Verifique que no tenga garrapatas diariamente, y quítelas correctamente. Use camisas de manga larga, pantalones, y otros tipos de ropa de colores claros para poder identificarlas.

## *Este preparado*

- Prepare para lo inesperado.
- Verifique el reporte de clima, aprenda acerca de la seguridad del lugar al que va a acampar, y comuníquelo a su familia y amigos de sus planes.
- Traiga consigo un kit de suplementos que incluya primeros auxilios, una brújula o GPS, mapa, linterna, cobijas, pilas, comida, agua, ropa y medicamentos.



# Comer al Aire Libre

La temporada de picnic y parrilladas le ofrece oportunidades de diversión al aire libre con la familia y los amigos. Pero estos eventos de clima cálido también presentan oportunidades para las bacterias transmitidas por los alimentos para prosperar que puede causar enfermedades



## *Empacar y transportar comida seguramente*

- *Mantenga a comida fría, fría.* Ponga comida fría en una hielera con hielo o un paquete de gel congelados. Manténgalo guardado a 40 °F (4 °C) o menos para prevenir el crecimiento de bacteria. La carne, pollo, y mariscos pueden ser almacenados estando congelados para que duren más.
- *Organice lo que contiene la hielera.* Empaque las bebidas en una hielera y la comida en otra. De esta forma, si las personas abren y cierran la hielera con bebidas, no afectan la de comida a aires cálidos del medioambiente.
- *No contamine otras comidas.* Mantenga la carne cruda, pollo y mariscos envueltos de una forma segura para prevenir contaminar la comida que se come cruda o que esta preparada.
- *Limpie sus productos.* Enjuague las frutas y verduras con agua corriente antes de empacarlos en la hielera.

# Comer al Aire Libre (continuación)

## Preparación de comida y Cocinar

- **Marine con seguridad.** Marine la comida en el refrigerador, nunca en el mostrador de la cocina o al aire libre. No reúse la misma marinada.
- **No reúse platos o utensilios.** Usar los mismos platos en los que puso carne cruda, aves, o mariscos ayuda a que la bacteria de los jugos de la comida cruda se esparzan en la comida que ya esta cocida. En lugar, tenga un plato limpio y utensilios listos a un lado de la parrilla para servir su comida.
- **Cocine bien la comida.** Cuando sea tiempo de cocinar, use un termómetro de comida para saber si esta correctamente cocinado.
- **Cocine inmediatamente después del “cocido parcial.”** Si usted cocina parcialmente la comida para evitar tiempo en la parrilla, hágalo inmediatamente antes de que la comida vaya a la parrilla.
- **Mantenga la comida “lista” caliente.** Comida hecha a la parrilla puede mantenerse caliente con tan solo moverla a un lado de la reja de la parrilla lejos del carbón.





# Seguridad de Parrilla

Según la NFPA, Julio es el mes mas alto con fuegos de parrillas seguido por Mayo, Junio y Agosto. En el 2012, 16,900 pacientes en los Estados Unidos, fueron a la sala de emergencias por lastimadas en referencia a las parrillas

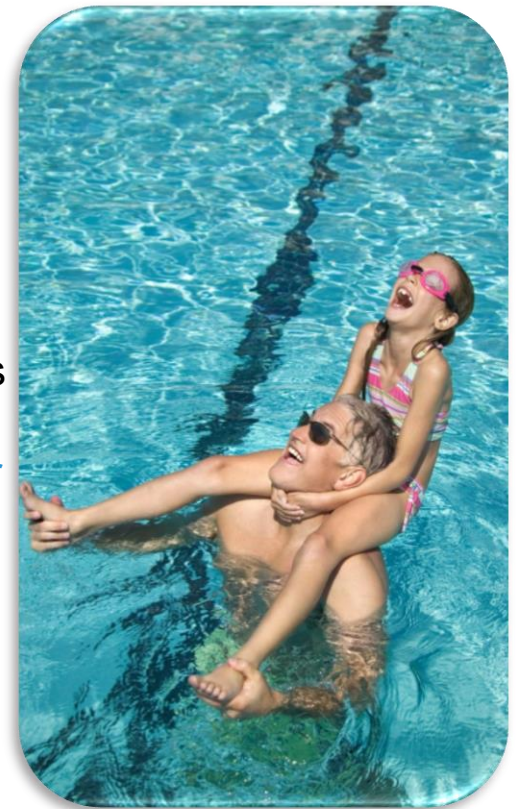


- Las parrillas de propao y carbón solo deben de ser usadas al aire libre.
- Coloque la parrilla lejos de revestimiento, del pasamanos de la cubierta y de debajo de aleros y ramas colgantes.
- Mantenga niños y mascotas lejos del área de la parrilla; exija una zona de seguridad de tres pies alrededor de la parrilla.
- Ponga la parrilla a una distancia segura lejos de los juegos de patio, áreas de juego y área de camino.
- Ponga varias herramientas de parrilla con mango largo al para que tenga suficiente espacio entre el calor y las llamas cuando voltee las hamburguesas.
- Remueva grasa o acumulaciones de grasa en las bandejas debajo de la parrilla periódicamente para que no pueda prenderse en fuego con el calor de la parrilla.
- Para más información, [vea la pagina de NFPA con información acerca de fuegos que involucraban parrillas](#)

# Seguridad de Agua y Niños

Posibles heridas no es lo primero en nuestra mente cuando disfrutamos de estar en la alberca o en la playa. Aun así, Información base de los Estados Unidos, ahogarse es una de las principales causas de muerte en niños pequeños de edades 1 a 4. Los siguientes consejos son específicos para proteger que los niños se ahoguen. :

- *Supervise activamente* a los niños dentro y alrededor del agua, dándoles su completa atención.
  - Use la *estrategia de la carta de el supervisor de*, la cual designa a un adulto a ser el supervisor de agua por un tiempo (como periodos de 15 minutos) para prevenir lapsos de supervisión.
- Enséñele a los niños, incluso a los que saben nadar, *de no acercarse o entrar al agua, sin un adulto* presente. Haga que se pongan chalecos salvavidas dentro y alrededor de aguas naturales como lagos u océanos.
- Eduque a sus niños acerca de los *peligros de enredarse o quedar atrapados en tuberías* y enséñeles a nunca jugar o nadar cerca de tuberías de succión o de desagüe. Aprenda *CPR*.
- Inscriba a sus niños en *clases de natación*.
- Instale una orilla de *insolación de cuatro lados*, con puertas de cierre automático, alrededor de la alberca.





# Patios de Recreo

Alrededor de 200,000 niños en los Estados Unidos son atendidos en las salas de emergencia del país cada año por lesiones en los patios de recreo. Siga los siguientes consejos para prevenir heridas



- *Evite usar pantalones de cordón*, joyería, y cascos de bicicleta que se puedan atorar con el equipo de el patio de recreo. Según la CSPC, 79 accidentes de estrangulación involuntarios, incluyendo 23 muertes, ocurrieron en un periodo de 15 años.
- *Descarte los patios de recreo en niños menores a 4 años*. Estos, están diseñados para niños con edad escolar que son mas altos, con manos mas grandes y que tienen mas fuerza y coordinación.
- *Inspeccione el patio de recreo usted mismo*
  - Siendo que el 79% de las lesiones están relacionadas con caídas, busque por 9-12 pulgadas de arena, grava, productos de madera o caucho, o tapetes como pisos. Aléjese si ve cemento, asfalto, tierra, o pasto ya que estas, están relacionadas con lesiones de cabeza.
  - Examine el equipo buscando por espacios de entre 3-9 pulgadas (en donde la cabeza de un niño puede quedar atorada), superficies calientes, puntos de pellizco, bordes afilados, y puntos de captura como pernos o lagunas.
  - Las resbaladillas no deben ser de más de cuatro pies para prescolares, y seis pies para niños más grandes. También deben tener barandales para prevenir caídas.

# Peligros al Aire Libre

---

Cuando este disfrutando del *Magnifico* Aire libre este verano,  
Es importante *estar* pendiente de posibles riesgos  
Y estar *a Salvo!*



life  beats