

Insert your company logo and name here for \$24.95 per year. Send logos to: logos@SafetyServices Company.com

TAILGATE/TOOLBOX SAFETY TRAINING
 Safety Services Company-Safety Meeting Division,
 PO Box 6408 Yuma, AZ 85366-6408 Toll Free (866) 204-4786



Nombre de Trabajo: _____ Localidad del sitio de trabajo: _____

Fecha: _____ Tiempo Empezaron: _____ Tiempo Terminaron: _____ Supervisor: _____

Tópico 284: Evitando El Resfriado

Introducción: La temporada de el gripe y resfriado esta de nuevo sobre nosotros. ¿Qué es el resfriado? Más de 200 virus son responsables por la miseria atribuida al resfriado. Sin cura en vista, gente gasta miles de millones de dólares cada año tratando de aliviar los síntomas del resfriado. El resfriado es una infección de la cabeza y pecho, causado por el virus. Puede afectar tu nariz, garganta, senos, oídos, y cuerdas vocales. Es la enfermedad humana que mas frecuente ocurre y puede ser evitado por simplemente usar buenas técnicas de higiene personal, saneamiento, y buenas tareas de limpiezas.

¿Como ocurre el resfriado?

- Resfriados no son causado por la temporada.
- Algunos factores incluyen exceso fatiga y aflicción emocional.
- El virus es transmitido de persona a persona por directo contacto físico (o tocando tu cara después de contacto físico), o indirecto contacto (como compartir comida, bebidas, utensilios).
- Virus del resfriado son esparrados de persona a persona en infectadas gotitas rociado por el aire por estornudando y tosiendo, lo cual son respiradas.
- Estos virus son esparrados principalmente por contacto directo con infectado secreciones cargados en los dedos.

¿Qué son las señales de un resfriado?

- De uno a tres días después de infección, los síntomas comienzan con la garganta dolorida, debilidad, congestión, y ojos irritados.
- Estornudando, nariz que gotea, dolor de cabeza, escalofríos, y una fiebre leve puede seguir.
- Estos síntomas puede durar hasta 10 días. No es normalmente necesario dejar de trabajar.



¿Cómo se deber tratar el resfriado?

- Una persona resfriado debe mantenerse calentito y confortable y tratar de evitar esparrando la infección a otros.
- Deje de fumar mientras enfermo con resfriado.
- Bebe muchos fluidos para ayudar limpiar tu sistema del cuerpo.
- Usualmente puedes cuidarte sin visitar un doctor.
- Para nariz que gotea, toma antihistamínicos; sin embargo, ellos pueden causar somnolencias y hacerte sentir perezoso cuando conducir, operando equipo, o mientras empleado en operaciones que requieren vigilancia.
- Para la garganta dolorida, use pastillas de tos o gárgara con agua tibia y sal.
- Para la tos y congestión, toma jarabe para la tos.
- Para dolor de cabeza, fiebre, y dolor toma aspirinas, Tylenol o ibuprofen
- Vaporizador nasal trabajan tan rápido y bien que gente tiende a usarlos por mas de los tres días sugerido en el marbete. Evita extendido uso de vaporizadores porque pueden causar dependencias.
- ¡No tomes antibióticos para un resfriado! Ellos deben ser usado solamente si ocurre infección bacterial.
- No tomes mas de lo recomendado dosis de estas medicamento.
- Más no es mejor, y dañino efectos pueden ocurrir.



Ocasionalmente un resfriado o tos puede ser señal de una condición más seria. Un doctor debe ser consultado si síntomas duran por más de una semana, especialmente si desarrolla dolor del pecho, o la tos produce esputos oscuros. Fiebre y dolor improbablemente acompañaran un resfriado y pueden indicar influencia o un infección bacterial.

Estos síntomas indican un virus que no es un resfriado:

- Si sientes fiebre alto no aliviada con aspirinas, tylenol, ibuprofen.
- Si tienes severo dolor persistente de garganta o tu garganta tiene manchas blancas.
- Si tienes dolor de pecho o dificultad respirando.
- Si tienes temperatura de 101 grados o más alto que dura por más de dos días.



¿Cómo puedes prevenir contagiar resfriado?

- Las mejores medidas preventivas involucran buena higiene.
- Porque muchos virus de resfriado son esparradas por contacto con infectadas secreciones, lavando las manos frecuentes, cuidadosas disposición de pañuelitos de papel, y limpiando artículos y superficies pueden ayudar reducir esparrándolo.
- No compartes comida, bebidas, o utensilios de beber o comer.
- Mantenga manos sucias desde tu rostro.
- Evita contacto cercas con otros que son infectados.
- Use jabones antibacterico desinfectantes frecuentemente.



Para evitar pasando el virus a otros:

- De nuevo, la práctica de bueno higiene es importante.
- Cubre tu boca y nariz (preferible con pañuelito) cuando toses o estornudas.
- Evita escupiendo en la tierra.
- Frecuentemente limpia y desinfecta completamente áreas tocadas.
- Más importante, ¡mantenga sus manos limpias!

Conclusión: Aunque la cura para el **Resfriado Común** no ha sido descubierta, hay medidas que pueden ser tomadas para evitar contagiando con un resfriado al principio. Sigue estos consejos para ayudar evitar incomodidad de contagio y esparrando el **Resfriado Común**.

Revisión del Sitio de Trabajo

Peligros del sitio de trabajo y sugerencias de seguridad: _____

Violaciones de Seguridad del Personal: _____

Firma de Empleado:

(Mi firma atestigua y verifica mi comprensión de y conformidad a acatar con todas pólizas y regulaciones de seguridad, y que no he sufrido, experimentado, o sostenido cualquier lesión o enfermedad relacionado con el trabajo)

Interstate Construction Corp dba Branscome Richmond Foreman/Supervisor's Signature: _____

Esta pauta no reemplaza regulaciones locales, estatales o federales y no deben ser interpretadas como sustitución, o interpretación legal de las regulaciones de OSHA.