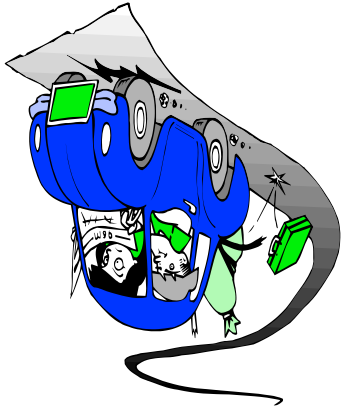


## Seguridad en el hogar y durante las vacaciones



*¿Por qué estamos hablando sobre la seguridad en el hogar y durante las vacaciones en una publicación dedicada a la salud y bienestar de los trabajadores de construcción en la industria de construcción? Porque aproximadamente dos tercios de su día consiste en horas sin trabajar. Durante este tiempo, usted y su familia están expuestos a una variedad de peligros que pueden causarle daño a usted y a sus seres queridos.*

### Es tiempo de vacaciones

**¡Caramba!** Es tiempo de vacaciones y puede abandonar las precauciones de su trabajo. Wow, una semana completa de diversión, juegos, natación, paseo en bote, subir montañas, viajar y las cosas buenas.

**Pero, esperarse un minuto.** ¿Está de verdad abandonando todas sus preocupaciones?

**Qué le parece aplicar algo de su entrenamiento en el trabajo** donde se pone énfasis en la seguridad. Posiblemente, puede aplicarlo en su próximo viaje de vacaciones o hasta en su casa. A continuación, se enumeran algunos puntos de seguridad en el automóvil que se deben y no se deben hacer:

- **Inspeccionar alrededor** de su vehículo temprano por la mañana para verificar por llantas ponchadas, daño a los faroles delanteros, ventanas rotas, etc.
- **Asegurarse que su** medidor de combustible indique un mínimo de “medio tanque” antes de entrar en la carretera.
- **No amontonar cosas** en el asiento trasero a más de la altura del hombro. Además, nunca colocar nada en la plataforma de la ventana trasera.
- **Verificar su limpia parabrisas** para ver si están operando correctamente. ¿Está lleno el recipiente del fluido para su limpia parabrisas?
- **Los choferes y pasajeros** siempre deben usar sus cinturones de seguridad.
- **Mantener los mapas regionales y estatales** y el manual de propietario en la guantera.
- **No conduzca durante viajes largos innecesarios** sin parar para descansar, comer, relajarse y posiblemente dormir una siesta si es necesario.
- **Nunca cargar con gasolina** en el baúl del vehículo cuando esté dando un viaje largo. ¡Nunca!
- **Siempre cerrar con pestillo** las puertas del automóvil cuando deja su vehículo solo.
- **Lleve una llave de repuesto** consigo en caso que se pierdan sus llaves o se queden dentro del carro.
- **Asegurarse que usted** o cualquier otra persona que pudiera conducir el automóvil tiene una licencia de conducir vigente.

- **Tener su licencia de conducir y tarjeta** de seguro del automóvil en su cartera.

## **Seguridad de los deportes acuáticos**

**Los deportes acuáticos** son muchos y diferentes: natación, paseo en bote, esquiar en el agua, patinaje sobre las olas, buceo, pesca, andar en el agua. Algunos son más peligrosos que otros.

**Recordarse de los siguientes puntos**, mientras está disfrutando de su evento acuático en el verano, y tendrá una aventura de fin de semana o vacaciones seguras, divertidas y felices:

- **Si le gusta pasear en bote**, asegurarse que se le advierte a cada pasajero en su bote de los peligros en el agua.
- **En cualquier tipo de bote**, asegurarse que cada pasajero tiene su propio chaleco salvavidas.
- **Las embarcaciones motorizadas** tienen que respetar todo el tiempo las velocidades seguras, especialmente cuando se acercan a otros botes o entrando y saliendo de marinas y muelles.
- **Está prohibido tener muchos** pasajeros en cualquier tipo de bote. El guardacostas de los EE.UU. lo detendrá, le pondrá una multa y pudiera confiscarle el bote.
- **No tomar bebidas alcohólicas** mientras está operando su bote. Necesitará toda la agilidad física y marinería cuando está gobernando el timón.
- **Si tiene un animal doméstico** en su bote, asegúrese que tiene un chaleco salvavidas también.
- **Todas las embarcaciones deben tener** por lo menos un salvavidas -- un anillo flotante que puede tirar al agua cuando alguien en el agua está en peligro.
- **Un capitán seguro** tiene, ya sea un radio tipo CB o un radio teléfono de embarcación a tierra para realizar llamadas en casos de emergencias.
- **Los botes con remos** parecen serenos, pero son extremadamente peligrosos. Para remar un bote, se necesita fuerza y coordinación.
- **La mayoría de los accidentes en** o cerca del agua resultan debido a personas que no conocen la profundidad del agua y no saben nadar.
- **En caso de pararrayos**, salir del agua rápidamente.
- **No dejar a sus niños** cerca del agua sin la supervisión en todo momento de un adulto.

## **Diversión en tiendas de campaña**

**Acampar es divertido**, siempre y cuando no se lo coman los osos, las serpientes no lo muerdan, los mosquitos e insectos no le causen ronchas en su torso, no caigan rayos, el fuego de campamento no queme su tienda de campaña, su animal doméstico no se pierde y no vuelve más, su bote de remos no haga agua, la lluvia fuerte no arruine sus frazadas, su leche no se pudra o no se olvide de los utensilios para cocinar.

¿Así que cómo planificamos un viaje de acampar seguro? A continuación, se indican algunas sugerencias:

- **Hacer las reservaciones** para el campamento anticipadamente.
- **Traer linternas portátiles** y ponerle combustible a sus lámparas. Conocer cómo llenar de combustible sus linternas.
- **Averiguar dónde se encuentra** el médico, equipo de rescate y cuerpo de bomberos más cercano.
- **Si toma drogas con recetas**, llevar las recetas consigo. El número de receta, el número de la casa del médico y el nombre del farmacéutico quien le surtió la última receta deberían también estar con usted.
- **Traer facilidades de refrigeración**, una cocina portátil con combustible apropiado y suficiente, y bolsas de basura fuertes.
- **Instruir a su familia** sobre el “sistema de compañero”, nadie va a ningún lado sin que vaya otro miembro de la familia.
- **Designar a alguien** que se encargue de supervisar el fuego, apagar el fuego y obtener la leña para quemar.
- **Conocer las reglas básicas** de primeros auxilios y cómo administrar resucitación cardiopulmonar.
- **Prohibir que** los niños naden después que oscurece.
- **Si usa una caravana o casa motorizada**, tener el motor encendido para mantener operando el aire acondicionado, puede matar a toda la familia debido a envenenamiento causado por óxido de carbono.
- **Almacenar su comida** en recipientes metálicos para que los animales salvajes no se acerquen al campamento o hacia las personas en las tiendas de campaña.

## Rumbo a la casa

**Tal como existen** cosas que hacer antes de salir a un viaje de acampar, existen cosas igualmente importantes que hacer después que se llega a la casa.

- **Llevar a cabo una** investigación completa de su casa (por dentro y por fuera) en caso de robo, vandalismo, daños causados por tormentas/agua, daños causados por roedores/insectos, etc.
- **Asegurarse que la electricidad** en su casa está operando (¿Hay algunos fusibles fundidos?)
- **Tomar precaución comiendo** cualquier comida perecedera que pudiese haber dejado en el refrigerador. Si se tiene duda, debe desecharla.
- **Inspeccionar a toda la familia** por picadas de insectos, fiebre, descomposición de estómago, salpullido. Si se detecta algo, llamar a un médico o al hospital.
- **Inspeccionar su vehículo** por daños posibles causados atravesando carreteras malas o caminos montañosos (daños al bastidor del automóvil, daños a las llantas causados por piedras agudas, etc.).

*¿Así que ahora tiene una perspectiva diferente sobre los peligros posibles que usted y su familia pudiesen encontrar en esas vacaciones tan maravillosas? No deseamos arruinar sus planes de vacaciones, pero deseamos ayudarle a asegurar que pase un verano seguro.*

*Usar su experiencia de seguridad en el sitio de trabajo para instruir seguridad en la casa. Usar su experiencia que ha obtenido en el trabajo para instruir a los miembros de su familia, amigos y vecinos. Compartir su capacidad y experiencia en seguridad con su familia para que estén más conscientes sobre la seguridad en sus vidas diariamente.*