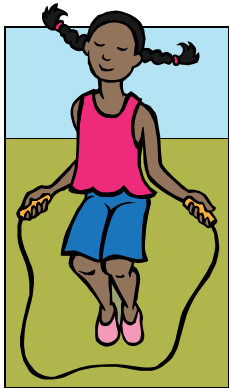


Summer Safety Packet



Paquete de Seguridad de Verano



Make it a SAFE KIDS Summer!

Don't take a vacation from safety.

Hey Parents:

Did you know that summer is the most dangerous time of the year for kids? Children will be rushed to emergency rooms nearly 3 million times this summer during "trauma season," May - August. Don't let your child be one of them! Follow these tips with your family to protect your children from the top five summertime risks. Pledge to make this a SAFE KIDS Summer!



Ride Safe!

- I make sure all my kids have their own child safety seat or safety belt that's appropriate for their age and size, and that they sit in a back seat. YES NO
- I study both my vehicle owner and car seat manuals carefully. YES NO



Swim Safe!

- I always supervise young children near water, including pools, spas, toilets, bathtubs and buckets. YES NO
- We wear personal flotation devices when out on boats, near open bodies of water or participating in water sports. YES NO



Wheel Safe!

- My kids wear properly fitting helmets and other protective gear every time they ride their bikes, scooters, in-line skates or skateboards. YES NO
- My children know the rules of the road and obey all traffic laws. YES NO



Walk Safe!

- I never let children under age 10 cross the street alone. YES NO
- My kids wear retroreflective materials and carry a flashlight when it's dark, at dawn and at dusk. YES NO



Play Safe!

- I supervise my children at playgrounds and make sure there is a safe surface such as mulch, gravel, rubber or fine sand. YES NO
- My kids always wear the right, properly fitted protective gear when they practice and play team sports. YES NO



This list is not comprehensive. It is meant to assist families in taking steps to prevent childhood injuries. For more detailed information, please visit www.safekids.org



¡Que todos los niños tengan UN VERANO SAFE KIDS!

La seguridad no puede irse de vacaciones.

Estimados padres de familia:

¿Sabían ustedes que la época de más peligro para los niños es el verano? Entre Mayo y Agosto la "estación de trauma," las salas de emergencia atenderán casi tres millones de casos de niños. ¡No permita que su niño sea uno de ellos! Si usted y su familia siguen estos consejos, protegerán a sus niños de los cinco mayores riesgos del verano. ¡Comprométase a hacer que el verano sea SEGURO PARA LOS NIÑOS!



¡Viajen seguros!

● Siempre me aseguro que todos mi niños se sienten en su propio asiento de seguridad o en el asiento trasero y que el cinturón de seguridad sea apropiado para su edad y tamaño.

YES NO

● He estudiado el manual de mi automóvil y el de los asientos de seguridad para niños.

YES NO



¡Naden seguros!

● Siempre superviso a mis niños cuando están cerca de piscinas, spas, inodoros, tina y cubetas.

YES NO

● Nos ponemos dispositivos de flotación personales cuando salimos en bote, cuando estamos cerca de grandes masas de agua o cuando participamos en deportes acuáticos. YES NO



¡Pedaleen seguros!

● Cada vez que salen a pasear en bicicleta o a patinar, mis niños llevan equipo de protección y cascos que les quedan bien. YES NO

● Mis niños conocen las reglas de tránsito y las obedecen. YES NO



¡Caminen seguros!

● Nunca dejo que mis niños menores de 10 años crucen la calle solos. YES NO

● Mis niños se ponen ropa con materiales que reflejan la luz y llevan una linterna cuando está oscuro, incluso al amanecer y al anochecer. YES NO



¡Jueguen seguros!

● Yo superviso a mis niños cuando estamos en el parque infantil y me aseguro de que la superficie del suelo sea de un material seguro como caucho, arena fina, o relleno vegetal. YES NO

● Mis niños siempre se ponen un equipo de protección apropiado que les quede bien cada vez que practican o juegan deportes en equipo. YES NO



Esta lista no está completa. Su propósito es ayudar a que las familias eviten que sus hijos se lastimen. Para obtener información más detallada, por favor visite la página en Internet: www.safekids.org



FOLLOW THE LEADER

CHILD PASSENGER SAFETY

Parents: Buckle Up!

- ✓ Restrain all children ages 12 and under in a back seat.
- ✓ Keep infants in rear-facing child safety seats as long as possible and at least until 1 year of age and 20 pounds of weight. Many convertible child safety seats allow infants to ride rear-facing until they reach weights as high as 30 or 35 pounds.
- ✓ Place children over 1 year of age and weighing 20 to 40 pounds, who are no longer able to ride rear-facing, in forward-facing child safety seats. Read child safety seat instructions to properly adjust the harness and the seat's angle.
- ✓ Place children who weigh more than 40 pounds in belt-positioning booster seats until vehicle lap and shoulder belts fit correctly, usually around age 8 and when the child reaches 4'9" in height.
- ✓ Position lap and shoulder safety belts properly on children over age 8 and 4'9", ensuring that the lap belt fits across the thighs and the shoulder belt rests on the collar bone, not the neck or face. A child's knees should bend naturally at the vehicle seat's edge. Never place the shoulder belt behind a child's back or under the arm.
- ✓ Replace any child safety seats or safety belts involved in a crash.
- ✓ Attend a child safety seat checkup event in your area, where trained, nationally certified technicians can inspect your safety seat. Find local events and SAFE KIDS coalitions at www.safekids.org or by calling (800) 441-1888.
- ✓ Know your law. Visit www.safekids.org and find out about the child passenger safety laws in your state and local area by clicking on "Learn about Child Safety Laws & Regulations."
- ✓ Visit www.safekids.org and click on "Safety Seat Guide" to find an appropriate child safety seat for your child's age and size.

Teach Your Children to:

- ✓ Buckle up on every ride, in every vehicle, with every driver.
- ✓ Never play in or around cars.
- ✓ Never ride in the bed of a pickup truck.



Visit www.safekids.org for more information!



FOLLOW THE LEADER

Seguridad de los pasajeros infantiles

Padres: ¡Abróchense el cinturón de seguridad!

- ✓ Todos los niños de hasta 12 años deben viajar en el asiento trasero y estar debidamente sujetos.
- ✓ Los bebés, durante tanto tiempo como sea posible y por lo menos hasta cumplir 1 año y pesar 20 libras, deben estar colocados en asientos infantiles de seguridad de cara a la parte trasera del vehículo. Muchos asientos infantiles permiten a los bebés viajar cara atrás hasta alcanzar pesos de 30 o 35 libras.
- ✓ Coloque a los niños mayores de 1 año y que pesen 20 a 40 libras, y que no puedan ya viajar cara atrás, en asientos infantiles de seguridad orientados hacia adelante. Lea las instrucciones del asiento de seguridad para ajustar correctamente el arnés y el ángulo del asiento.
- ✓ Coloque a los niños que pesan más de 40 libras en asientos elevadores para posicionar las correas, hasta que los cinturones para la cintura y el hombro se ajusten correctamente, lo cual suele suceder alrededor de los 8 años y cuando el niño llega a una altura de 4'9".
- ✓ Coloque los cinturones de seguridad para la cintura y el hombro correctamente para los niños mayores de 8 años de edad y de 4'9" de altura, asegurando que la sujeción para la cintura se ajuste sobre los muslos y la sujeción para el hombro descansa sobre la clavícula, no sobre el cuello o la cara. Las rodillas del niño deben doblarse naturalmente en el borde del asiento del vehículo. Nunca coloque la sujeción para el hombro detrás de la espalda del niño, o debajo del brazo.
- ✓ Si ha tenido un accidente con el vehículo, reemplace los asientos de seguridad o los cinturones de seguridad.
- ✓ Concurra a un evento de revisión de asientos de seguridad en su zona, en el cual técnicos capacitados con certificación a nivel nacional podrán inspeccionar su asiento de seguridad. Para encontrar eventos locales y coaliciones de SAFEKIDS, visite la página www.safekids.org o llame al teléfono (800) 441-1888.
- ✓ Conozca las leyes. Visite www.safekids.org y entérese de las leyes de seguridad para pasajeros infantiles en su estado y en su zona local, haciendo clic en "Learn about Child Safety Laws & Regulations."
- ✓ Visite la página www.safekids.org y haga clic en "Safety Seat Guide" para encontrar un asiento infantil de seguridad según la edad y el tamaño de su niño.

Enseñe a sus niños a:

- ✓ Abrocharse el cinturón en todos los viajes, en todos los vehículos y con todos los conductores.
- ✓ Nunca jugar dentro o alrededor de vehículos.
- ✓ Nunca viajar en la plataforma de una camioneta pickup.



Para obtener más información, visite www.safekids.org.

FOUNDING SPONSOR
Johnson & Johnson



FOLLOW THE LEADER

WATER SAFETY

Parents: Splash into Safety!

- ✓ Actively supervise children near water.
- ✓ Learn infant and child CPR.
- ✓ Wear U.S. Coast Guard-approved life jackets.
- ✓ Do not use inflatable inner tubes or “water wings” as safety devices.
- ✓ Keep toilet lids down.
- ✓ Keep doors to bathrooms and laundry rooms closed.
- ✓ Keep children who are in baby bath seats and rings within an arm’s reach every second.
- ✓ Teach children to swim after age 4.
- ✓ Make sure children swim within designated swimming areas of rivers, lakes and oceans.

Teach Your Children to:

- ✓ Swim, through the local department of parks and recreation or a Red Cross chapter.
- ✓ Always swim with a buddy.
- ✓ Never run, push or jump on others around water.
- ✓ Swim only within designated safe areas of rivers, lakes and oceans.
- ✓ Never dive into a river, lake or ocean.

Visit www.safekids.org for more information!





FOLLOW THE LEADER

Seguridad en el agua

Padres: ¡Échense al agua por la seguridad!

- ✓ Supervisar activamente a los niños en las cercanías del agua.
- ✓ Aprender la técnica de resucitación cardiopulmonar (CPR) para bebés y niños.
- ✓ Usar chalecos salvavidas aprobados por el Servicio de Guardacostas de los Estados Unidos.
- ✓ No usar neumáticos inflables o “aletas acuáticas” como dispositivos de seguridad.
- ✓ Mantener cerradas las tapas de los inodoros.
- ✓ Mantener cerradas las puertas de los baños y los cuartos de lavado de ropa.
- ✓ Mantener constantemente al alcance de la mano a los niños que están en asientos y anillos infantiles para el baño.
- ✓ Enseñar a nadar a los niños a partir de los 4 años.
- ✓ Asegurarse de que los niños naden dentro de las áreas de baño designadas en ríos, lagos y océanos.

Enseñe a su niño a:

- ✓ Nadar, a través del departamento local de parques y actividades recreativas, o de un capítulo de la Cruz Roja.
- ✓ Nadar siempre con un compañero.
- ✓ Jamás correr, empujar o saltar sobre otras personas en los lugares donde haya agua.
- ✓ Nadar sólo dentro de las áreas seguras designadas en ríos, lagos y océanos.
- ✓ No zambullirse nunca en un río, lago u océano



Para obtener más información, visite www.safekids.org.

FOUNDING SPONSOR
Johnson & Johnson



FOLLOW THE LEADER

WHEELED SPORTS SAFETY

Parents: Keep Safety on the Brain!

- ✓ Always wear a properly fitted helmet that meets the United States Consumer Product Safety Commission (CPSC) standards when cycling, skating, skateboarding or scooting.
- ✓ Wear the right gear in addition to a helmet! For skating and skateboarding, kids should wear properly fitting knee pads, elbow pads and wrist guards. For scooting, kids should wear properly fitting knee pads and elbow pads.
- ✓ Inspect bicycles to make sure they are the appropriate size, with secure reflectors, working brakes, smoothly shifting gears and tires that are secured tightly and properly inflated.
- ✓ Incorporate retroreflective material into clothing, footwear, accessories, the wheeled vehicle or all of these, especially at dusk and dawn or when weather is bad. Use both lights and reflectors on bikes.

Teach Your Children to:

- ✓ Wear helmets correctly – centered on top of the head and always strapped and buckled. A helmet should be snug and not rock back and forth or side to side.
- ✓ Never ride when it's dark.
- ✓ Always cycle, scoot or skate on sidewalks, paths, driveways or other designated areas, if they are under age 10.
- ✓ Ride with traffic flow and as far to the right as possible.
- ✓ Always obey traffic signals and lights.
- ✓ Look back and yield to traffic coming from behind before turning left. Use appropriate hand signals to alert cars and pedestrians when turning left or right.
- ✓ Many locations have bicycle education classes that teach children proper riding and traffic skills. To learn more, go to www.safekids.org or www.bikeleague.org.



Visit www.safekids.org for more information!

FOUNDING SPONSOR
Johnson & Johnson



FOLLOW THE LEADER

Seguridad de las bicicletas y otros deportes con ruedas

Padres: ¡Pónganse la seguridad en la cabeza!

- ✓ Lleve siempre un casco debidamente ajustado que cumpla con las normas de la Comisión de Seguridad de Productos al Consumidor (CPSC) para andar en bicicleta, en patines, en un skateboard o en un patinete.
- ✓ ¡Además del casco, lleve los equipos necesarios! Para el patinaje sobre ruedas y en skateboard, los niños deben llevar rodilleras, coderas y muñequeras debidamente ajustadas. Para andar en patinete, los niños deben ponerse rodilleras y coderas del tamaño adecuado y correctamente ajustadas.
- ✓ Inspeccione las bicicletas para verificar que tengan el tamaño adecuado, con reflectores asegurados, frenos en buen estado, piñones de cambio de marcha que permitan cambios armoniosos, y que las llantas estén bien aseguradas y debidamente infladas.
- ✓ Incorporar materiales retrorreflectores en la ropa, el calzado, los accesorios, el vehículo con ruedas, o todos ellos, particularmente al atardecer y al amanecer o cuando hace mal tiempo. Utilice luces y reflectores en las bicicletas.

Enseñe a sus niños a:

- ✓ Utilizar los cascos de forma correcta – centrados en la parte superior de la cabeza y siempre con las correas de sujeción ajustadas y cerradas. El casco debe estar bien ajustado y no oscilar hacia adelante y atrás o lateralmente.
- ✓ No andar en bicicleta en la oscuridad.
- ✓ Andar siempre en bicicleta, patinete o skateboard en las aceras, sendas, entradas de coches u otras áreas designadas, si tienen menos de 10 años.
- ✓ Marchar en la misma dirección que el tráfico y colocarse lo más a la derecha posible.
- ✓ Obedecer siempre las señales de tráfico y los semáforos.
- ✓ Antes de girar a la izquierda, mirar hacia atrás y dejar pasar el tráfico que viene detrás. Utilizar las señales de mano adecuadas para alertar a los coches y a los peatones antes de girar a la izquierda o a la derecha.
- ✓ Muchos lugares tienen clases educativas en el uso de la bicicleta, donde se enseña a los niños a andar correctamente en bicicleta y a maniobrar en el tráfico. Para obtener más información, visite www.safekids.org o www.bikeleague.org.



Para obtener más información, visite www.safekids.org.

FOUNDING SPONSOR
Johnson & Johnson



Pedestrian Safety

Teach your children:

Do not cross the street alone if you're younger than 10 years old.

Stop at the curb before crossing the street.

Walk, don't run, across the street.

Cross at corners, using traffic signals and crosswalks.

Look left, right, and left again before crossing.

Walk facing traffic.

Make sure drivers see you before crossing in front of them.

Do not play in driveways, streets, parking lots or unfenced yards by the street.

Wear white clothing or reflectors when walking at night.

Cross at least 10 feet in front of a school bus.



The most *IMPORTANT STEPS* she'll ever learn.



For more info, visit us at www.safekids.org



Seguridad del Peatón

Enséñele a sus niños a:

- 1 No cruzar la calle solos si tienen menos de 10 años.
- 2 Detenerse en el borde de la acera antes de cruzar la calle.
- 3 Caminar, no correr, mientras cruzan la calle.
- 4 Cruzar en las esquinas, mirando los semáforos y empleando las líneas peatonales.
- 5 Mirar hacia la izquierda, derecha e izquierda antes de cruzar.
- 6 Caminar mirando hacia la dirección del tránsito.
- 7 Cerciorarse de que los conductores los puedan ver antes que crucen frente a ellos.
- 8 No jugar en vías de paso (*driveways*), calles, estacionamiento o lotes callejeros sin cercado o alambrado.
- 9 Usar vestimenta clara o de reflejos cuando caminen a la noche.
- 10 Al bajarse del bus escolar, cruzar la calle al menos 10 pies delante del bus.

Son los más
IMPORTANTES PASOS
que su niño aprenderá



Para más información,
 visítenos en
www.safekids.org

Crossing Rules for Pedestrians






We are all pedestrians at one time or another, and the traffic signals, signs and pavement markings are there to assure our safety. However, we should realize that no amount of traffic control devices will be able to protect us from ourselves if we do not pay attention to the "Signs of Safety" all around us.

ALWAYS follow these steps when crossing a street:

- **ALWAYS** use a marked crosswalk when one is available. The bright white lines of a crosswalk remind motorists to look out for pedestrians.
- **STOP** at the CURB, edge of road, corner or parked vehicle before proceeding across.
- **LOOK** left, right, and left again, and if it's clear, begin crossing.
- **CONTINUE** to check for traffic in all directions, especially for vehicles turning "Right-on-Red."
- **DON'T ASSUME** that drivers see you all the time! If there is traffic, make eye contact with the driver/s so they see you and understand your intention. Again, **STOP** before you start to cross.

Crossing an Intersection

- If there is a push button, press the button and wait for the pedestrian signal to display the "walk" indication. The "WALK" signal indicates that a pedestrian facing the signal indication may proceed across the roadway in that direction. Remember to follow the basic "Crossing Rules" and check for turning vehicles. 
- A flashing "DON'T WALK" signal indication means that a pedestrian shall not start to cross the roadway in the direction of the indication, but any pedestrian who has partly completed their crossing shall finish crossing or proceed to a safety island in that direction. 
- A steadily illuminated "DON'T WALK" indication means a pedestrian shall not enter the roadway in the direction of the indication. Pedestrians waiting to cross must wait for the next "WALK" signal. 
- At signalized intersections that don't have pedestrian signals, pedestrians facing a green light may cross within a crosswalk in the direction of the light, but only when it is safe to do so. At signalized intersections with pedestrian signals, it's important to follow the directions given by the signals.
- Remember, don't take those "NO RIGHT TURN ON RED" signs for granted. Always check for turning vehicles before stepping off the curb - motorists make mistakes too.

Reglas de Cruce para Peatones



Alguna vez u otra todos somos peatones, y las señales, y marcas sobre el pavimento están allí para asegurar nuestra seguridad. Sin embargo, debemos darnos cuenta que los medios de control de tráfico no podrán protegernos de nuestras propias acciones, si no ponemos atención a las "Señales de Seguridad" alrededor nues.

SIEMPRE siga estos pasos cuando vaya a cruzar una calle:

- **SIEMPRE** use un cruceo marcado cuando haya uno disponible. Las líneas blancas y brillantes marcadas en los cruceos recuerdan a los motoristas que se fijan en los peaton.
- **PARE en la acera**, a la orilla del camino, esquina o vehículo estacionado antes de proceder a cruzar.
- **MIRE a la izquierda, y a la derecha**, y de nuevo a la izquierda, y así estar bien seguro, entonces empiece a cruzar la calle.
- **CONTINUE** mirando el tráfico en todas las direcciones, en especial por vehículos que esten volteando a la "Derecha-en-Rojo."
- **NO SE IMAGINE** que los conductores lo/la están viendo todo el tiempo! Si hay tráfico, haga contacto con los ojos con el/la conductor/a para que lo/la puedan ver y entiendan su intención. De nuevo, **PARE** antes de empezar a cruzar.

Cruzando Una Intersección

- Si hay un botón de presionar (push button), presiónelo y espere por la señal que muestre que puede cruzar. El letrero indica que el peatón esta mirando hacia el frente, y que puede proceder a cruzar en esa dirección. Recuerde seguir las reglas básicas de "Reglas de Cruce" y asegurarse de que los vehiculos no están volteando.



- Una señal en movimiento indicando "DON'T WALK" (no camine) significa que el peatón no debe cruzar la calle en la dirección indicada, hasta cuando la señal lo indique pero cualquier/a peatón quien parcialmente ha decidido cruzar, debe continuar y terminar de cruzar o esperar en la isla de seguridad en esa dirección.



- La señal "DON'T WALK" iluminada fijamente significa que los/las peatones no deben cruzar la calle en la dirección indicada, deben esperarla siguiente señal de caminar: "WALK".



- En las intersecciones que no tienen señales para peatones, los peatones deben estar alertas y esperar por la luz verde, entonces pueden cruzar dentro de un cruceo marcado en la dirección indicada pero sólo cuando este bien seguro pueden hacerlo. En intersecciones con señales para peatones, es muy importante seguir las instrucciones dadas por las señal.

- Recuerde, no tome por seguro las señales de no dar vuelta a la derecha en rojo: "NO RIGHT TURN ON RED". Siempre fíjese bien por si hay vehiculos dando la vuelta antes de bajar la banqueta — los motoristas también pueden cometer errors.

FACTS

Each year, more than 200,000 children go to U.S. hospital emergency rooms with injuries associated with playground equipment.

Most injuries occur when a child falls from the equipment onto the ground. Many backyard playsets are placed on dirt or grass—surfaces that do not adequately protect children when they fall.

**MAKE YOUR
BACKYARD
PLAYGROUND
A SAFE PLACE
TO PLAY!**



Brought to you by:

U.S. Consumer Product
Safety Commission



For more information on playground safety, visit the CPSC website at www.cpsc.gov to check out the *Handbook for Public Playground Safety* and other publications. Or, call the toll-free CPSC Hotline at 1-800-638-2772.



KaBOOM! is the national nonprofit organization committed to building safe playgrounds for America's children through partnership with individuals, community groups and businesses. For more information, visit the KaBOOM! web site at www.kaboom.org or call 1-202-659-0215.

7-01/05M

**IS YOUR
HOME
PLAYGROUND
A SAFE
PLACE TO
PLAY?**



From the
U.S. Consumer Product
Safety Commission

www.cpsc.gov
and



OUR WORK IS KIDS' PLAY

www.kaboom.org

DATOS

Cada año, más de 200.000 de niños van a las salas de emergencia de los hospitales en los Estados Unidos con lesiones que les ha provocado el equipo utilizado en áreas de recreo infantiles.

La mayoría de las lesiones ocurren cuando un niño se cae del equipo al suelo. Mucho equipo de recreo en los hogares están emplazados sobre tierra o hierba que no protegen de forma adecuada a los niños cuando caen.

**HAGA DEL PATIO
DE SU VIVIENDA
UN TERRENO DE
JUEGO SEGURO
PARA SU BEBÉ.**



Por cortesía:

de la Comisión de Seguridad de Productos
del Consumidor de los Estados Unidos



Para más información sobre la seguridad en áreas y patios de recreo infantiles, acceda al punto de la Red de la Comisión de Seguridad de Productos del Consumidor de los Estados Unidos (CPSC), www.cpsc.gov para consultar el *Handbook for Public Playground Safety* y otras publicaciones. O, llame al número de llamada gratuita interurbana urgente de la CPSC a 800-638-2772.



Nuestro trabajo es jugar con niños.

KABOOM! es una organización nacional sin fines de lucro que construye terrenos de juego seguros para los niños de los Estados Unidos mediante asociación con individuos, grupos de la comunidad y empresas. Para más información acceda al sitio web de KABOOM! en www.kaboom.org o llame al 1-202-659-0215.

7-01/15M

**¿ES EL ÁREA DE
RECREO DE LOS
NIÑOS EN SU
HOGAR UN LUGAR
SEGURO EN EL
QUE JUGAR?**



De la
Comisión de Seguridad de Productos
del Consumidor de los Estados Unidos

www.cpsc.gov
y



Nuestro trabajo es jugar con niños.

www.kaboom.org



HOME PLAYGROUND SAFETY CHECKLIST

Use this simple checklist to help make sure your home playground is a safe place to play.

- 1** **Install and maintain a shock-absorbing surface** around the play equipment.
Use at least 9 inches of wood chips, mulch, or shredded rubber for play equipment up to 7 feet high. If sand or pea gravel is used, install at least a 9-inch layer for play equipment up to 5 feet high. Or, use surfacing mats made of safety-tested rubber or rubber-like materials.
- 2** **Install protective surfacing** at least 6 feet in all directions from play equipment. For swings, be sure surfacing extends, in back and front, twice the height of the suspending bar.
- 3** **Never attach—or allow children to attach—ropes, jump ropes, clotheslines, or pet leashes to play equipment;** children can strangle on these.
- 4** **Check for hardware,** like open "S" hooks or protruding bolt ends, which can be hazardous.
- 5** **Check for spaces** that could trap children, such as openings in guardrails or between ladder rungs; these spaces should measure less than 3.5 inches or more than 9 inches.
- 6** **Make sure platforms and ramps have guardrails** to prevent falls.
- 7** **Check for sharp points or edges** in equipment.
- 8** **Remove tripping hazards,** like exposed concrete footings, tree stumps, and rocks.
- 9** **Regularly check play equipment and surfacing** to make sure both are in good condition.
- 10** **Carefully supervise children** on play equipment to make sure they are safe.

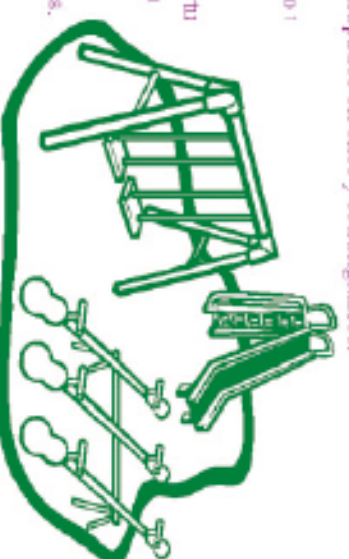


LISTA COMPROBATORIA DE SEGURIDAD PARA EL ÁREA DE RECREO EN EL HOGAR

Utilice esta simple lista comprobatoria para asegurarse que el área de recreo infantil sea un lugar seguro en el que jugar.



- 1** Instale y mantenga una superficie que absorba el choque del niño que cae alrededor del equipo en el área de recreo infantil. Use al menos 9 pulgadas de virutas de madera, paja o goma cortada en trozos pequeños para el equipo de hasta 7 pies de altura. Si se utiliza arena o gravilla, instale una capa de al menos 9 pulgadas de grosor para el equipo de hasta 5 pies de altura. O, use esteritas/tapetes de superficie construidas de goma de seguridad o materiales parecidos a la goma.
- 2** Instale una superficie protectora al menos a 6 pies en todas las direcciones del equipo. Para los columpios, asegúrese que la superficie protectora se extienda en la parte delantera y posterior, a dos veces la altura de la barra de suspensión.
- 3** No añada — o permita que los niños añadan — cuerdas, sogas de saltar, cintas de colgar la ropa o correas de llevar abalados a los perros, al equipo de recreo ya que los niños pueden quedar atrapados en ellos y estrangularse.
- 4** Revise el equipo para ver si hay ganchos abiertos en "S" o extremos de pernos o ¡ salen, los cuales pueden ser peligrosos.
- 5** Revise para ver si hay espacios que puedan atrapar a los niños, tales como aberturas en los barandales o entre los pedanos de las escaleras; estos espacios deberían medir menos de 3,5 pulgadas o más de 9 pulgadas.
- 6** Asegúrese de que las plataformas y ranjas tienen barandales para evitar caídas.
- 7** Revise para ver si hay puntas afiladas o bordes en el equipo.
- 8** Elimine los objetos con los cuales los niños podrían tropezar, tales bases expuestas de cemento, troncos cortados de árboles y rocas.
- 9** Revise regularmente el equipo y la superficie protectora para asegurarse que se hallan en buenas condiciones.
- 10** Supervise a los niños con mucho cuidado cuando juegan con el equipo en el área de recreo para garantizar que no corren peligro.



Grilling Outdoors Safely

FOLLOW THESE SIMPLE TIPS
TO KEEP YOUR COOKOUTS
BOTH SAFE AND FUN

Peggy Van Laanen and Dan Hale*

Outdoor grilling is popular among people who enjoy eating good food with family and friends. However, cooking out requires an extra measure of care to prevent foodborne illness. Careful grilling can also prevent excessive smoke and charring that may be unhealthy.

To keep your cookouts both safe and fun, follow these simple tips for proper cleanliness, safe food preparation and healthful grilling.

Food preparation

- For the best results in outdoor grilling, select meat, poultry or seafood that is fresh and of high quality.
- Maintain these perishable products at a refrigerator temperature of 40 degrees F or colder until immediately before grilling. If you are using frozen foods, thaw them in the refrigerator, not at room temperature. You can microwave-defrost the food if it will be placed on the grill immediately.
- Marinate foods in the refrigerator. Do not use the leftover marinade as a sauce on cooked meat. It may contain bacteria from the raw meat that could contaminate cooked meat.
- Always wash your hands before and after working with raw meat, poultry or seafood.
- Wash your work surfaces and cutting boards thoroughly with hot, soapy water before and after preparing food

for grilling. To sanitize them, use a solution of 1 teaspoon of bleach per quart of water. If possible, use one cutting board for fresh produce and a separate one for raw meat, poultry and seafood.

- When picnicking away from home, keep your meat and poultry cold by storing it in a cooler with ice. Do not keep other foods in the same cooler with raw meat and poultry. The meat juices may contaminate the other foods and the ice.
- After you place the raw meat on the grill, wash your utensils and platters with hot, soapy water before using them again to serve the cooked food. Although adequate cooking kills bacteria, unwashed utensils can recontaminate cooked foods.
- Cook foods to reach an internal temperature that is adequate to destroy harmful bacteria. Foods cooked on a grill often brown very fast on the outside. To be safe, use a food thermometer to be sure the food has reached a safe internal temperature.

To check for the appropriate temperature, place a thermometer at the center-most part of the meat cut, but not touching the thermometer tip to a bone.



*Professor and Extension Nutrition Specialist, Professor and Extension Meats Specialist; The Texas A&M University System

Whole poultry should reach 180 degrees F; breasts, 170 degrees F. Ground-beef hamburgers should reach 160 degrees F and ground poultry, 165 degrees F. Cook beef, veal and lamb steaks, roasts and chops to 145 degrees F. All cuts of pork should reach 160 degrees F.

- Serve the grilled foods immediately after cooking, or keep them hot until served — 140 degrees F or warmer. Place the cooked food on a clean platter.
- Refrigerate all leftovers immediately at 40 degrees F or below. Discard any foods left out more than 2 hours (1 hour if temperatures are above 90 degrees F).

Grilling tips

Follow these cooking suggestions to help keep your food

from becoming too heavily smoked or charred. That also means less smoke in your eyes!

- Because smoke and flare-ups are caused by dripping fat, choose meats for cookouts that are low in fat. Trim the excess fat from the meat before grilling. To release some of juices that may cause flare-ups, you can precook the meat in the microwave before grilling.
- Avoid marinades or basting sauces that contain excessive fat.
- To protect some foods — especially fish and vegetables — from smoke while grilling, wrap them in foil.
- Cover the grill with aluminum foil. Punch holes between the grids to let the juices drip out.
- If dripping fat causes heavy smoke, move the food to another

section of the grill, rotate the grill or reduce the heat.

- Control the fire. Cook meat until it is done but do not char it. Remove any charred or burned material from the food's surface. Do not eat the charred parts.
- If you want to reduce the grilling time, you can precook many foods — including poultry and ribs — by boiling them or cooking them in the microwave and then grilling them briefly to add cookout flavor. However, you must place the precooked foods on the grill immediately to complete the cooking. Otherwise, bacteria can grow in the partially cooked foods and cause food-borne illness.

Favorite Fajitas

Juice of 2 to 3 limes

1 to 1½ teaspoons garlic salt

½ teaspoon pepper

Optional: chopped tomato, green onions, guacamole, sour cream, picante sauce and taco sauce

Combine the lime juice, salt and pepper in a heavy-duty zip-top plastic bag. Place the steak in the bag and secure it tightly, turning the bag to coat each side thoroughly. Refrigerate it for 6 to 8 hours.

Remove the steak from marinade and drain it well. Grill the steak over medium-hot mesquite coals 5 to 6 minutes on each side or until desired degree of doneness. Slice steak diagonally across the grain into thin slices.

Wrap the tortillas in aluminum foil and heat them at 325 degrees F for 15 minutes. Wrap the tortillas around the meat and top it with any of the following: chopped tomato, green onions, guacamole, sour cream, picante sauce or taco sauce.

Yield: 4 servings

Recipe provided by Mary Bielamowicz, Professor and Extension Nutrition Specialist, Texas Cooperative Extension

Produced by Agricultural Communications,
The Texas A&M University System

Extension publications can be found on the Web at: <http://texaserc.tamu.edu>

Educational programs of Texas Cooperative Extension are open to all people without regard to race, color, sex, disability, religion, age or national origin.

Issued in furtherance of Cooperative Extension Work in Agriculture and Home Economics, Acts of Congress of May 8, 1914, as amended, and June 30, 1914, in cooperation with the United States Department of Agriculture. Chester P. Fehlis, Deputy Director, Texas Cooperative Extension, The Texas A&M University System.

SIGA ESTOS CONSEJOS
SENCILLOS PARA QUE SUS
PARRILLADAS AL AIRE LIBRE
SEAN ACTIVIDADES
SEGURAS Y DIVERTIDAS

Como Asar Alimentos en la Parrilla de Manera Segura

Peggy Van Laanen y Dan Hale*

El asar alimentos en la parrilla al aire libre es una actividad popular entre la gente que goza de la buena comida con familiares y amigos. Sin embargo, el cocinar al aire libre requiere que se tomen medidas para prevenir las enfermedades causadas por los alimentos contaminados. El asar a la parrilla debidamente puede también prevenir el humo y la carbonización excesiva que pueden no ser saludables.

Para que sus parrilladas al aire libre sean actividades seguras y divertidas, siga estos consejos sencillos sobre la limpieza apropiada, la preparación segura de los alimentos y la preparación de parrilladas saludables.

Preparación de los alimentos

- Para obtener los mejores resultados en las parrilladas al aire libre, escoja carnes, aves o mariscos que estén frescos y que sean de buena calidad.
- Mantenga estos productos perecederos a la temperatura del refrigerador, de 40 grados F o más frío hasta justo antes de asarlos en la parrilla. Si usted usa alimentos congelados, descongélelos en el refrigerador, no a temperatura ambiental. Usted puede descongelar los

alimentos en el horno microondas si los mismos van a ser colocados en la parrilla inmediatamente después.

- Condimente (sancoche) los alimentos en el refrigerador. No use el condimento líquido restante como una salsa para la carne cocinada. Puede contener bacterias de la carne cruda que podrían contaminar la carne cocinada.
- Siempre lávese las manos antes de y después de trabajar con carne, aves o mariscos crudos.
- Lave sus superficies de trabajo y las tablas para cortar completamente con agua caliente con jabón antes y después de preparar alimentos para asar a la parrilla. Para limpiarlos higiénicamente, use una solución de 1½ a 2 cucharaditas de cloro por cada cuarto de galón de agua. Si es posible, use una tabla para cortar para el producto fresco y una distinta para la carne, las aves y los mariscos crudos.
- Cuando lleve las comidas para



*Profesora y Especialista en Nutrición de Extensión, Profesor y Especialista en Carnes de Extensión; El Sistema Universitario Texas A&M.

merendar fuera de su casa, mantenga segura la carne de res y de pollo almacenándolas en una hielera con hielo. No mantenga otros alimentos en la misma hielera que contiene la carne cruda de res o pollo. Los jugos de la carne pueden contaminar los otros alimentos y el hielo.

- Después de que usted coloque la carne cruda en la parrilla, lave sus utensilios y recipientes con agua caliente y jabón antes usarlos nuevamente para servir el alimento cocinado. Aunque el cocimiento adecuado mate las bacterias, los utensilios no lavados pueden recontaminar los alimentos cocinados. Cocine los alimentos hasta que alcancen una temperatura interna que es adecuada para destruir bacterias perjudiciales. Los alimentos cocinados a la parrilla frecuentemente se doran muy rápido por el lado exterior. Como medida de seguridad, use un termómetro para alimentos para estar seguro que el alimento haya alcanzado una temperatura interna segura. Para verificar la temperatura apropiada, coloque un termómetro en la parte central del corte de carne, pero sin que la punta del termómetro toque algún hueso. Las aves enteras (sin cortar) deben alcanzar los 180 grados F; las pechugas, los 170 grados F. Las hamburguesas de carne molida de res deben alcanzar los 160 grados F y la

carne molida de pollo, los 165 grados F. Cocine la carne de res, los filetes de ternera y cordero, los asados y las chuletas a 145 grados F. Todos los cortes de puerco (cerdo) deben alcanzar los 160 grados F.

- Sirva los alimentos asados a la parrilla inmediatamente después de cocinarlos, o manténgalos calientes hasta que sean servidos, a 140 grados F o más. Coloque el alimento cocinado en un recipiente limpio.
- Refrigere todas las sobras inmediatamente a 40 grados F o menos. Deseche cualquier alimento que haya quedado fuera por más de 2 horas (1 hora si la temperatura está por arriba de 90 grados F).

Consejos para asar a la parrilla

Siga estas sugerencias de cocina para ayudar a prevenir que sus alimentos se ahumen o se carbonicen demasiado. ¡Eso significa también que habrá menos humo en sus ojos!

- Ya que el humo y las llamaradas son causadas por la grasa (gordura) que gotea, cuando cocine al aire libre escoja carne con poca grasa. Recorte la grasa excesiva de la carne antes de asarla en la parrilla. Para liberar algunos de los jugos que pueden causar llamaradas, usted puede precocinar la carne en el microondas antes de asarla a la parrilla.

- Evite los condimentos líquidos o las salsas que contengan grasa excesiva.
- Para proteger algunos alimentos — especialmente los pescados y las verduras — del humo mientras los asa a la parrilla, envuélvalos en papel aluminio.
- Cubra la parrilla con el papel de aluminio. Abra agujeros entre las rejillas para permitir que los jugos goteen hacia abajo.
- Si la grasa que gotea causa un humo excesivo, mueva el alimento a otra sección de la parrilla, gire la parrilla o reduzca el calor.
- Controle el fuego. Cocine la carne hasta que esté bien cocida pero no la carbonice.
- Remueva cualquier porción o materia carbonizada de la superficie del alimento. No coma las partes carbonizadas.
- Si usted quiere reducir el tiempo de la parrillada, se pueden precocinar muchos alimentos, incluyendo las aves y las costillas, hirviéndolos o cocinándolos en el microondas y después asándolos en la parrilla brevemente para agregar el sabor de parrillada. Sin embargo, usted debe colocar los alimentos precocinados en la parrilla inmediatamente para completar su cocimiento. De otro modo, las bacterias pueden crecer en los alimentos parcialmente cocinados y pueden enfermarlo.

Producido por Agricultural Communications
El Sistema Universitario Texas A&M

Se pueden encontrar publicaciones producidas por Extensión Cooperativa de Texas en el internet: <http://texaserc.tamu.edu>

Los programas educacionales de Extensión Cooperativa de Texas están disponibles para todas las personas, sin distinción de raza, color, sexo, minusvalidez, religión, edad u origen nacional.

Emitido en promoción del Trabajo de Extensión Cooperativa y Economía del Hogar, Decreto del Congreso del 8 de mayo de 1914, según enmienda, y del 30 de junio de 1914, en cooperación con el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. Chester P. Fehlis, Director Comisionado, Extensión Cooperativa de Texas, el Sistema Universitario Texas A&M.

Nuevo

Food Safety for Tailgate Parties and Picnics

Peggy Van Laanen
Professor and Extension Nutrition Specialist
The Texas A&M University System

With fall weather and football season, “tailgating” and picnicking become popular activities. Tailgate parties and picnics can be lots of fun, with good friends and good food. Don’t let your fun be spoiled by foodborne illness.

Foodborne illness, with its stomach cramps, diarrhea, nausea, headaches and maybe even vomiting, can result from the improper handling of foods. The bacteria that cause foodborne illness grow at temperatures between 40 and 140 degrees F. This is called the “danger zone.” Foods prepared for outdoor eating can fall into the danger zone even when the weather is cool.

What foods are risky? Almost any food can be a source of hazardous bacteria, but the most hazardous foods are moist and contain protein. This includes meats, poultry, fish, seafood, eggs and dairy products (cream pies, custards, and pastries that have cream fillings). Do not leave these foods in danger zone temperatures for more than 2 hours.

Perishable foods or dishes containing perishable foods should be kept either hot (at or above 140 degrees F) or cold (40 degrees F or below). How do you do this? Hot foods such as chili, soups, stews and dips can be transported safely in a thermos if it has no cracks or

leaks. Check the seal of the thermos for a tight fit. Keep the thermos clean; then right before use, rinse it with boiling water. Bring food to a boil before pouring it in the thermos. Try to prepare just enough to serve your guests without having leftovers.

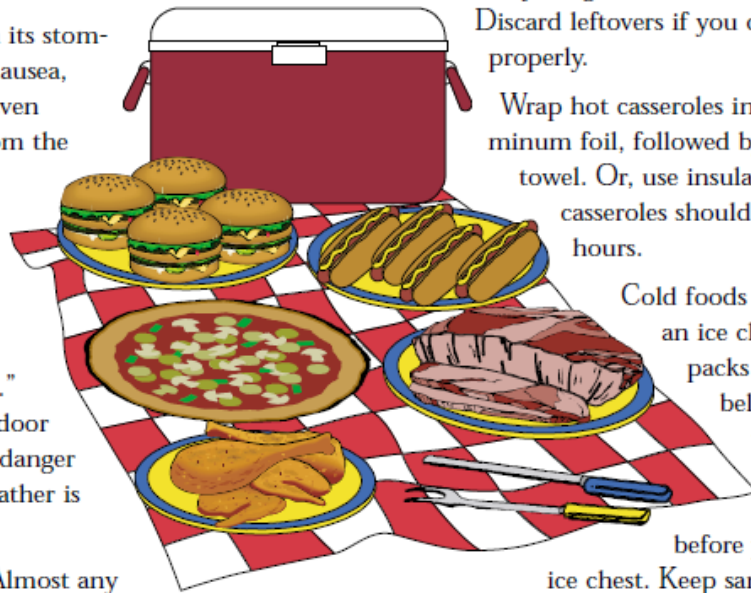
Discard leftovers if you cannot store them properly.

Wrap hot casseroles in several layers of aluminum foil, followed by newspapers and a towel. Or, use insulated containers. Hot casseroles should be served within 2 hours.

Cold foods can be transported in an ice chest with ice or cold packs to keep the foods below 40 degrees F. Pack the food in shallow containers and pre-chill them before placing them in the ice chest. Keep sandwiches cold or eat them within 2 hours.

Watch the clock on ready-to-serve and fast food, too. Fried chicken, deli foods, pizza and hamburgers, for example, should be purchased just before the party and eaten within 2 hours. Or, purchase these foods in advance, refrigerate them until party time, and then reheat them.

When you don’t have time for precautions, serve only nonperishable foods. Try canned meats, dried or cured meats, some hard cheeses, peanut butter, dried fruits, breads, cereal mixes, nuts and popcorn.



Once the party starts, follow through with safe food handling practices. Keep hands, utensils and dinnerware clean. (Disposables make that easier to do.) Spread a clean table cloth on the tailgate or picnic table and enjoy.

To enjoy a tailgate party or picnic without later distress:

- Plan your menu to fit the situation.

- Keep hot foods hot and cold foods cold.
- Don't let perishable foods stay in the "danger zone" (40 to 140 degrees F) for more than 2 hours.
- Keep everything clean to avoid contamination.
- Take proper care of leftovers, or throw them away.

Happy tailgating and picnicking!

Produced by AgriLife Communications and Marketing, The Texas A&M University System
Texas AgriLife Extension publications can be found on the Web at: <http://AgriLifebookstore.org>

Educational programs of the Texas AgriLife Extension Service are open to all people without regard to race, color, sex, disability, religion, age, or national origin.

Issued in furtherance of Cooperative Extension Work in Agriculture and Home Economics, Acts of Congress of May 8, 1914, as amended, and June 30, 1914, in cooperation with the United States Department of Agriculture. Chester P. Fehlis, Deputy Director, Texas Agricultural Extension Service, The Texas A&M University System.

La Seguridad Alimenticia en los Picnics

Peggy Van Laanen
Profesora y Especialista en Nutrición del Servicio de Extensión
El Sistema Universitario Texas A&M

Cuando llega el clima de otoño y la temporada de fútbol, las fiestas celebradas en los estacionamientos antes de los partidos de fútbol y los picnics se convierten en actividades populares. Estas fiestas y picnics son muy divertidas y se celebran con buenos amigos y buenas comidas. No permita que su diversión sea estropeada por enfermedades causadas por los alimentos.

La enfermedad causada por alimentos, la cual produce calambres en el estómago, diarrea, náusea, dolores de cabeza y quizá hasta vómitos, puede resultar del manejo inadecuado de los alimentos. Las bacterias que producen la enfermedad causada por alimentos crecen a temperaturas entre los 40 y 140 grados F. A ésta se le llama "la zona de peligro." Los alimentos preparados para ser ingeridos al aire libre pueden caer en la zona de peligro aún cuando el clima está fresco.

¿Qué alimentos producen riesgos? Casi cualquier alimento puede ser una fuente de bacterias peligrosas, pero los alimentos más peligrosos son los que son húmedos y contienen proteínas. Estos incluyen carnes, aves, pescados, mariscos, huevos y productos lácteos (pays de crema, flanes, pasteles con rellenos de crema). No deje estos alimentos a temperaturas que caen dentro de la zona de peligro por más de 2 horas. Los alimentos perecederos o platillos que contengan alimentos perecederos se deben mantener ya sea

calientes (a 140 grados F o más) o fríos (a 40 grados F o menos). ¿Cómo logra usted esto? Los alimentos calientes tales como el chile con carne, las sopas, los estofados y las salsas cremosas se pueden transportar en forma segura en un termo si el mismo no tiene grietas ni agujeros. Verifique que el termo esté sellado y bien apretado.

Mantenga el termo limpio; antes de usarlo, enjuáguelo con agua hirviendo. Hierva el alimento antes de verterlo en el termo. Trate de preparar la cantidad justa para servirle a sus invitados sin que hayan sobras. Tire las sobras si usted no las puede almacenar apropiadamente.

Envuelva los estofados calientes en varias capas de papel aluminio, seguidas por periódico y una toalla, o use recipientes herméticos.

Los estofados calientes deben de servirse en 2 horas.

Los alimentos fríos se pueden transportar en una hielera con hielo o paquetes helados para mantener los alimentos debajo de 40 grados F. Empaque los alimentos en recipientes que no sean hondos y congélelos previamente antes de colocarlos en la hielera. Mantenga los sandwiches helados o cómalos dentro de 2 horas.

Vigile el reloj en cuanto a las comidas que están listas para servir y también con las comidas rápidas. El pollo frito, las comidas preparadas, la pizza y las hamburguesas, por ejemplo, se deben comprar justo antes del



partido y deben comerse dentro de 2 horas. Compre estos alimentos por adelantado, refrigérelos hasta que sea momento del partido, y entonces recalientelos.

Cuando usted no tenga tiempo de tomar estas precauciones, sirva solamente comidas no perecederas. Pruebe las carnes enlatadas, carnes secas o curadas, algunos quesos duros, mantequilla de cacahuete o de maní, frutas secas, panes, cereales mezclados, nueces y palomitas de maíz.

Una vez que comience el partido, use prácticas seguras del manejo de los alimentos. Mantenga sus manos, los utensilios y los cubiertos limpios. (Los platos y cubiertos desechables facilitan esto.) Coloque un mantel limpio en la mesa de picnic o en la parte trasera del auto y disfrute.

Para gozar de una fiesta o picnic antes de un partido sin que ocurran desastres después:

- Planee su menú para que se ajuste a la situación.
- Mantenga calientes los alimentos calientes y fríos los alimentos fríos.
- No permita que las comidas perecederas permanezcan en la "zona de peligro" (de 40 a 140 grados F) durante más de 2 horas.
- Mantenga todo limpio para evitar la contaminación.
- * Maneje las sobras adecuadamente, o bótelas.

¡Felices fiestas y picnics!

Producido por AgriLife Communications and Marketing, El Sistema Universitario Texas A&M
Las publicaciones de Texas AgriLife Extension se pueden encontrar en Internet en: <http://AgriLifebookstore.org>

Los programas educativos de Texas AgriLife Extension Service están disponibles para todas las personas, sin distinción de raza, color, sexo, discapacidad, religión, edad u origen nacional.

Emitido en promoción del Trabajo Cooperativo de Extensión Agrícola y Economía del Hogar, Decreto del Congreso del 18 de mayo de 1914, según enmienda, y del 30 de junio de 1914, en cooperación con el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. Chester P. Fehlis, Director Comisionado, El Servicio de Extensión Agrícola de Texas, El Sistema Universitario Texas A&M.

OSHA QUICK CARD™

Protect Yourself Heat Stress



When the body is unable to cool itself by sweating, several heat-induced illnesses such as heat stress or heat exhaustion and the more severe heat stroke can occur, and can result in death.

Factors Leading to Heat Stress

High temperature and humidity; direct sun or heat; limited air movement; physical exertion; poor physical condition; some medicines; and inadequate tolerance for hot workplaces.

Symptoms of Heat Exhaustion

- Headaches, dizziness, lightheadedness or fainting.
- Weakness and moist skin.
- Mood changes such as irritability or confusion.
- Upset stomach or vomiting.

Symptoms of Heat Stroke

- Dry, hot skin with no sweating.
- Mental confusion or losing consciousness.
- Seizures or convulsions.

Preventing Heat Stress

- Know signs/symptoms of heat-related illnesses; monitor yourself and coworkers.
- Block out direct sun or other heat sources.
- Use cooling fans/air-conditioning; rest regularly.
- Drink lots of water; about 1 cup every 15 minutes.
- Wear lightweight, light colored, loose-fitting clothes.
- Avoid alcohol, caffeinated drinks, or heavy meals.

What to Do for Heat-Related Illness

- Call 911 (or local emergency number) at once.

While waiting for help to arrive:

- Move the worker to a cool, shaded area.
- Loosen or remove heavy clothing.
- Provide cool drinking water.
- Fan and mist the person with water.

For more complete information:

OSHA Occupational
Safety and Health
Administration
U.S. Department of Labor
www.osha.gov (800) 321-OSHA

OSHA 3154-07R-06

OSHA DATOS RÁPIDOS

Protéjase del Estrés por calor



Cuando el cuerpo no puede bajar su temperatura mediante el sudor, pueden ocurrir varias enfermedades debido al calor, tales como estrés o agotamiento por calor e insolación o golpe de calor, las cuales pueden resultar en la muerte.

Factores que llevan al estrés por calor

Alta temperatura y humedad, calor o sol directo, movimiento limitado de aire, esfuerzo físico, pobre condición física, algunas medicinas y tolerancia inadecuada para lugares de trabajo calurosos.

Síntomas de agotamiento por calor

- Dolores de cabeza, mareos, vértigo o desmayo.
- Debilidad y piel húmeda.
- Cambios de humor como irritabilidad o confusión.
- Náuseas o vómitos.

Síntomas de insolación

- Piel seca y caliente sin sudor.
- Confusión mental o pérdida de conocimiento.
- Convulsiones o ataques.

Evita el estrés por calor

- Conozca las señales y los síntomas de las enfermedades relacionadas al calor; obsérvese a sí mismo y a sus colegas.
- Bloquee el sol directo u otras fuentes de calor.
- Utilice ventiladores (abanicos) o aire acondicionado; descáncese con regularidad.
- Beba mucha agua, como 1 taza cada 15 minutos.
- Vístase con ropa ligera, de colores claros y no ajustada.
- Evite el alcohol, bebidas con cafeína o comidas pesadas.

Qué hacer en caso de enfermedades relacionadas al calor

- Llame al 911 (u otro número local para emergencias) inmediatamente.

Mientras espera por ayuda:

- Mueva a la persona a un lugar fresco y sombreado.
- Sueltele o quitele la ropa pesada.
- Ofrezcale agua fresca para beber.
- Abanique y rocíe con agua a la persona.

Para información más completa:

OSHA Administración de Seguridad y Salud Ocupacional
Departamento del Trabajo de EE.UU.
www.osha.gov (800) 321-OSHA