

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

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

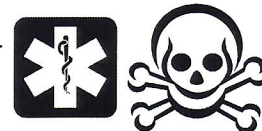
Tópico 23: Que hacer cuando ocurre una lesión

Introducción: En algún momento, todos experimentamos una situación de accidente y lesión donde la persona herida necesita ayuda inmediatamente. Sabiendo que hacer, por la persona herida mientras llega ayuda, puede salvar una vida, especialmente en caso de severo sangrado, envenenamiento y choque. Es importante que la persona herida reciba asistencia medica lo mas pronto posible. Los resultados de lesiones ocupacionales dependen no solamente en la severidad de la lesión, sino también de los primeros auxilios dados. Puntuales y propiamente administrados, los primeros auxilios pueden ser la diferencia entre vida y muerte, incapacidad temporal o permanente y recuperación rápida o extendida.

Regulaciones OSHA declaran que "El empleador deber asegurar disponibilidad de servicios de emergencia medicas por el tratamiento de todos los empleados lesionados. Si los servicios de emergencia medica no están en la proximidad del lugar de empleo, una persona calificada en primeros auxilios (quiere decir una persona con evidencia valida [corriente] en entrenamiento de primeros auxilios por la Cruz Roja Americana o equivalente) debe estar disponible." Un adecuado surtido para primeros auxilios apropiado al sitio de trabajo particular, debe ser proveído y fácilmente disponible. Números telefónicos de EMS deben ser notablemente fijados en el sitio de trabajo.

Siguiente son pautas para situaciones básicas de primeros auxilios que pueden ser encontrados en cualquier sitio de trabajo; sin embargo, estas pautas son generales en naturaleza y, recuerda, uno nunca debe exceder su nivel de entrenamiento de primeros auxilios.

- **Mordidas de animales** – lave la herida totalmente con jabón y agua y aplique ungüento antibiótico y vendas. Cuando sea posible, el animal deber ser capturado (cuidadosamente) vivo para prueba de rabia. Busca atención médica.
- **Sangrado** – Si es posible, alza la herida sobre el corazón. Aplica presión directo a la herida con una compresa estéril hasta que pare de sangrar.
- **Quemaduras** – si es leve, con la piel intacta y sin ampollas, limpia con agua fresca hasta que se calme el dolor. Aplica un vendaje suelto, seco y estéril si es necesario. Si es severa, mande por ayuda. No reviente las ampollas o trate de limpiar la quemadura.
- **Químicos en los ojos** – Con la cabeza inclinada hacia atrás, échele agua inmediatamente dentro la esquina del ojo, dejándolo correr al otro lado para remover completamente el químico. Continué enjuagando hasta que llegue ayuda medica o cubre con vendas estériles y traslada al hospital.
- **Asfixio** – La Cruz Roja Americana aconseja que el primero método de primeros auxilios para victimas de asfixio es el empujón abdominal.
- **Congelación** – Maneje áreas congeladas suavemente, ¡NO LO FROTES! Remoje área afectada en agua alrededor 105°F. Busca atención médica.
- **Cortadas (pequeñas)** – Después de enjuagar con jabón y agua tibia, aplique antisépticos y cubre con venda estéril.
- **Objetos extraños en el ojo** – Toque el objeto con la esquina de un pañuelo húmedo y estéril, si es que se ve el objeto. Si no se ve o no sale con la primera tocada, consigue ayuda médica. No frote el ojo.
- **Hipertermia, Agotamiento por calor, e Insolación** – Quite la persona de el calor. Suelte cualquier ropa apretada y aplique paños frescos y húmedos a la piel. Dale de beber agua fresca, que lo beba lentamente. Si la victima niega el agua, vomita o experimenta cambios de conciencia, la victima esta experimentando insolación y requiere atención medica.
- **Hipotermia** – Mueve la victima a un lugar calentita. Si necesario, quiten la ropa mojada y seque a la victima. Caliente a la victima gradualmente envolviéndola en cobijas o ropa calentita. Aplique cojines calientes u otra fuente de calor disponible, no lo ponga directamente en el cuerpo. Dale de beber líquido calentito y dulce. Si el respiro es lento o ha parado o si el pulso es lento o irregular, llamen por una ambulancia.
- **Amputación** – Si un miembro o apéndice es arrojado, es importante que propiamente protejan el miembro o apéndice por si hay posibilidad de ser reunido. Después de atender la victima, el miembro debe ser envolvió en una venda estéril o material limpio y colocado en una bolsa de plástico u otro recipiente adecuado. Ponle hielo alrededor del miembro, fuera de la bolsa, para mantener helado el miembro. Lame por adelantado al salón de emergencia para avisarles de la situación.
- **Envenenamiento** – Llamen a una ambulancia y al Centro de Control de Envenenamiento, siga las instrucciones (no induce vomito solamente instruido).
- **Commoción (relacionado con lesiones)** – Mantengan la victima acostada de espalda; si esta inseguro de las heridas, mantenga al paciente de espalda. Mantengan la temperatura de cuerpo normal; si el tiempo es helado cubre a la victima con cobijas o ropa extra; en temperatura caliente, proveer sombra.
- **Mordeduras venenosas de serpiente** – Use un botiquín para mordidas de serpientes si esta disponible. Mantenga victima calmada e intente identificar la serpiente. Consigue atención médica.
- **Torceduras y fracturas** – Aplique hielo a torceduras para reducir inflamación y dolor. No trate de enderezar o mover partes rotas. Si esta propiamente entrenado, aplique una tablilla para inmovilizar el área herida si será traslada la victima.



Conclusión: OSHA requiere que en la ausencia de una facilidad médica en la proximidad del lugar de trabajo, una persona o personas deben ser adecuadamente entrenadas a rendir primeros auxilios. Si la obra esta en una localidad remota, maneras alternativas de comunicación de confianza deben ser proveídos. Siempre este atento de la localidad del surtido de primeros auxilios, quien es el designado "primer respondedor" de la compañía, y la localidad de números de emergencia.

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)

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