

Seguridad para un verano al aire libre

(NAPSM)—El verano es una gran ocasión para disfrutar de las actividades al aire libre. Así que, ya sea que vaya a nadar, a hacer asados, o comidas al aire libre, los siguientes consejos ayudarán a que usted, su familia y sus amistades disfruten cada momento.

- Asegúrese de que todos puedan identificar las plantas peligrosas como el roble, la hiedra y zumaque venenosos. Si alguien toca una de estas plantas, enjuague el área enseguida con jabón y agua corriente por al menos cinco minutos.

- Nunca subestime el poder de una picadura de insecto. Las picaduras de insectos pueden causar problemas serios, incluso la muerte, a quienes tienen alergias. Vaya al hospital inmediatamente si desarrolla urticaria después de una picadura, o si tiene mareos, no puede respirar o tiene hinchazón alrededor de los ojos y la boca.

- Asegúrese de chequear la etiqueta del repelente de insectos. Seleccione un producto que sea seguro para la edad del usuario. Siga las instrucciones de aplicación que aparecen en la etiqueta del repelente.

- Los líquidos para encendedores, la gasolina, los aceites para antorchas y lámparas pueden ser fatales si se tragan. Observe y cuide a los niños bien de cerca en todo momento cuando use esta clase de líquidos.

- Use cocinas para campamento, parrillas y generadores al aire libre, nunca dentro de edificios o carpas.

- Inhalar productos con cloro puede irritar el sistema respiratorio. Los dueños de casa que tienen piscinas deben almacenar los productos químicos en un lugar seguro fuera del alcance de los niños.

- Siempre lávese las manos y mostradores de cocina antes de preparar la comida y limpie los utensilios para cocinar y servir. Más aún, asegúrese de lavarse las manos, tablas de cortar, utensilios y platos con jabón y agua caliente después de tocar y manosear carne cruda, aves o mariscos.



- Guarde, cocine y recaliente la comida a temperaturas adecuadas. Los alimentos refrigerados no se deben dejar afuera bajo temperaturas mayores de 40 grados Fahrenheit (4.44 grados centígrados) y no deje comida expuesta a temperatura ambiente por más de dos horas.

- Reconozca las señales de intoxicación alimentaria tales como fiebre, dolor de cabeza, diarrea, dolores estomacales, náusea y vómitos.

- No deje productos con alcohol al alcance de los niños. El alcohol puede ser peligroso para los niños, lleva a cambios en la respiración, coma e incluso la muerte. Las señales de que un niño puede haber consumido alcohol incluyen la somnolencia.

Aún con el mejor de los cuidados y seguridad, los accidentes suceden. Si usted sospecha que alguien está intoxicado o envenenado, no espere a ver qué pasa. Llame a la línea de ayuda Poison Help disponible las 24 horas al 1-800-222-1222 para localizar a su centro de control de envenenamiento local. Los centros de control de envenenamiento emplean enfermeras, farmacéuticos, médicos y otros expertos especialmente entrenados en intoxicación. Las llamadas son gratuitas y confidenciales, y la ayuda está disponible en 161 idiomas. Los servicios también están disponibles para quienes tienen problemas auditivos. Ponga el número junto al teléfono de su hogar y prográmelo en su teléfono celular para acceso rápido. Si quiere aprender más sobre la línea Poison Help, visite www.PoisonHelp.hrsa.gov.