



Cómo Proteger sus Ojos de Heridas Graves

Nota del Editor: Nuestras hojas de tips de entrenamiento de Tailgate están disponibles en inglés en gemplers.com.

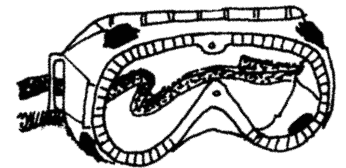
Puntos Principales:

- Use protección para los ojos para evitar lastimar gravemente sus ojos debido a partículas, productos químicos, o piquetes de ramas.
- Al manipular sustancias peligrosas use gafas protectoras en lugar de lentes de seguridad.
- Si sus ojos entran en contacto con sustancias químicas, enjuáguelos inmediatamente con agua.

Nota al instructor: Siga este texto o úselo como guía para conducir sesiones de entrenamiento de "tailgate" de 10 a 15 minutos con sus trabajadores agrícolas/horticultura. Usted puede fotocopiar esta hoja para que la usen sus empleados. Sin embargo, tenga presente que no se puede publicar ni vender.

No descuide sus ojos

- Es indispensable que usted cuente con buena visión para desempeñar bien su trabajo y para realizar otras tareas, tales como conducir y leer.
- Sin embargo, usted puede lastimar sus ojos si no los protege adecuadamente.
- Los ojos que han estado expuestos al polvo y las partículas suspendidas en el aire pueden darle comezón y estar irritados e incómodos.
- La exposición a sustancias tóxicas, a piquetes de ramas de plantas y de árboles, a gases y vapores peligrosos, y a objetos voladores provenientes de equipo o maquinaria pueden ocasionar heridas graves a sus ojos, requerir atención médica, y ser la fuente de daños permanentes.
- La exposición excesiva a la luz solar puede provocar cataratas, las cuales pueden afectar su visión.
- Usted puede prevenir las lesiones graves a sus ojos si usa el equipo protector adecuado.
- Tenga su equipo de protección para los ojos limpio y a la mano, listo para usarse.



Las salpicaduras de sustancias químicas pueden provocarle daño severo a sus ojos.

Cómo escoger su protección para los ojos

- La mayoría de los lentes protectores tienen escudos laterales o están diseñados de forma "envolvente" para proteger sus ojos del polvo, partículas, ramas puntiagudas, y objetos voladores. Los lentes también están diseñados para filtrar los rayos nocivos del sol.
- Sin embargo, cuando manipule sustancias químicas, las gafas protectoras lo protegen mejor que los lentes de seguridad.
- Asegúrese de que las gafas protectoras le ajusten firmemente.
- En situaciones de alta exposición a sustancias químicas es importante usar una careta facial encima de sus lentes o las gafas protectoras, para proteger su piel.
- No use lentes oscuros ni lentes de lectura para protegerse contra impactos. Estos lentes no le protegerán adecuadamente contra partículas voladoras.
- No use lentes de contacto cuando manipule sustancias químicas que pudieran salpicar su cara. Este riesgo no desaparece al usar protección para los ojos. Si usted usa lentes de contacto y maneja sustancias químicas, le recomendamos que consulte a un profesional en cuidado de la salud.
- Reemplace cualquier equipo de protección para los ojos que esté roto o no sea seguro de usar.



Use una careta facial sobre sus lentes de seguridad o gafas protectoras si hay alto riesgo de salpicadura de agentes químicos.

(Continúa al reverso)

Cómo Proteger sus Ojos de Heridas Graves

Tratamiento de lesiones a los ojos

- Si le entra aserrín, polvo o cualquier otra partícula a los ojos, dirija su mirada hacia abajo y enjuague sus ojos en la estación de lavado de ojos más cercana. Si no hay una estación de lavado de ojos disponible, tenga consigo una botella de plástico con agua o un recipiente para el lavado de ojos para usar en caso de emergencia. Consulte a su supervisor si no hay un recipiente para lavar sus ojos.
- Si le entra sustancia química a los ojos, enjuáguelos inmediatamente por un mínimo de 15 minutos, de preferencia con agua fría o tibia, y busque atención médica. Siga enjuagando sus ojos durante el trayecto al hospital. Las quemaduras ocasionadas por sustancias químicas requieren de atención médica inmediata.
- Antes de comenzar cualquier trabajo lea cuidadosamente la hoja de información de seguridad y la etiqueta del producto, para recibir instrucciones adicionales de primeros auxilios.
- Si una partícula voladora le pega en el ojo, aplique compresas frías a sus ojos. Si la herida se descolora, busque atención médica.



Otros consejos importantes para proteger sus ojos

- Cuando trabaje al aire libre procure cambiar su posición de acuerdo con la dirección del viento, de manera que sus ojos no queden expuestos a tierra, polvo, y partículas.
- Proteja sus ojos del sol, aún cuando no esté trabajando con agentes químicos. Use lentes oscuros que filtren al menos 90 por ciento de los rayos ultravioleta del sol. Cerciérese que la etiqueta diga que filtran tanto los rayos "UVA" como los rayos "UVB". Además, use un sombrero que proteja a sus ojos del sol.
- Cuide sus ojos en casa al igual que lo hace en el trabajo. Descanse la vista de vez en cuando para evitar la vista cansada que resulta de leer o ver televisión por largos períodos.
- Tenga conciencia de que los limpiadores domésticos y otros productos domésticos de uso común suelen contener sustancias que pueden ser peligrosas para sus ojos.
- Solicite protección para los ojos que pueda usar sobre sus lentes para la vista.
- Recuerde que las lesiones a los ojos pueden ser muy costosas, tanto en términos de gastos médicos como de pérdida permanente de la vista.



¿Alguien quiere hacer alguna pregunta?

Nota al instructor: Deje tiempo para responder las preguntas de los participantes. Enseguida revise Lo Que Debe y No Debe Hacer al Proteger sus Ojos.

Usted puede proteger sus ojos del sol usando lentes oscuros y un sombrero al trabajar al aire libre.

LO QUE DEBE Y NO DEBE HACER AL PROTEGER SUS OJOS

DEBE:

- Usar lentes o gafas protectoras para prevenir lesiones a los ojos.
- Enjuagar sus ojos por al menos 15 minutos si alguna sustancia química salpica sus ojos.
- Usar una careta facial encima de sus gafas protectoras o lentes de seguridad en situaciones de alto riesgo de exposición química.
- Siempre reportar cualquier lesión al ojo, no importa cuán pequeña sea.

NO DEBE:

- Usar lentes de seguridad para protección contra salpicaduras de sustancias químicas. Debe usar las gafas protectoras.
- Usar lentes oscuros ni lentes de lectura para protegerse contra impactos o partículas.
- Descuidar sus ojos en casa o al estar fuera del trabajo.
- Demorar en buscar atención médica si se lastima sus ojos de cualquier manera. Recuerde que las lesiones a los ojos pueden resultar en la pérdida permanente de la vista.