



SAFETY TIP OF THE WEEK

FOR THE CONSTRUCTION INDUSTRY



Company _____ Date _____

To encourage all of us to promote safety on a continuing basis, the Builders Exchange publishes a safety tip in each issue of the weekly **Bulletin**. The superintendent/foreman of each job should use this safety tip in a short safety meeting Monday morning. We suggest that this 5-to-10 minute meeting be just before lunch or perhaps right after the morning break. You can then emphasize the SAFETY TIP OF THE WEEK all week long.

Stinging Insects

Week Ending 8/16/2024

Typically, we think of summer hazards as heat stress and fires, but one hazard is always present, spring through mid-fall: stinging insects.

It is important to be prepared for any possible effects from an insect sting, whether it happens at work or at home. Generally, most stings will only result in a temporary injury - pain, swelling, and skin redness around the sting. However, sometimes the effects can be more severe – even life-threatening, depending on where you are stung and what allergies you have.

If you are stung in the throat area of your neck, it may cause edema (swelling caused by fluid build-up in the tissues) around the throat and may make it difficult to breathe.

Remember, if you are startled or stung by a bee or wasp while you are driving, working with power tools or machinery, or are on a ladder, be aware of your surroundings – pull over, climb down the ladder, or stop working until you have assessed the situation and determine if it is safe to continue.

What are the health hazards?

Most people experience local effects like pain, swelling, itching, and redness around the sting site. Painful stings in the mouth and throat could result if you unintentionally swallowed a wasp or bee (e.g., drinking a soft drink from a can that a wasp had entered).

Some people will experience swelling in a larger area, not just immediately around the sting site. They may develop hives but no systemic effects (effects in the body away from sting site like effects on breathing and blood flow). This is a **mild allergic reaction** and can last a few days.

The area will be sore and uncomfortable but one should not give in to the temptation to scratch the stung area. Scratching may cause a break in the skin which could lead to an infection.

In rare cases, a **severe allergic reaction** can occur. This situation is serious and can cause "**anaphylaxis**" or anaphylactic shock. Symptoms of anaphylaxis can appear immediately (within minutes) or up to 30 minutes later. Symptoms to watch for include:

- Hives, itching and swelling in areas other than the sting site.
- Swollen eyes and eyelids.
- Wheezing.
- Tightness in the chest and difficulty breathing.
- Hoarse voice or swelling of the tongue.
- Dizziness or sharp drop in blood pressure.
- Shock.
- Unconsciousness or cardiac arrest.

Although most deaths result from severe allergic reactions, some are caused directly by the toxicity of the venom.

This reaction can occur the first time you are stung or with subsequent stings. Watch for signs of this reaction.

- If you see any signs of reaction, or even if you are not sure, call or have a co-worker call emergency medical services (e.g., 911) right away. Also, get medical help if the sting is near the eyes, nose or throat.
- Stay with the person who has been stung to monitor their reaction.

Special Topics for this Job: _____

MSDS # _____ Reviewed – Title: _____

Present at Meeting:

Supervisor's Signature: _____

Note: These SAFETY TIPS OF THE WEEK are to help members provide a safe workplace and to instruct employees in ways to prevent accidents. Ensure you record the names of those who attend your safety meetings and file this form with your permanent accident prevention records.

What precautions can you take?

Before working at a site:

- Take a look around. Check to see if there are any visible signs of activity or a hive or nest. If you see a number of insects flying around, check to see if they are entering/exiting from the same hole or place. If so, it is likely a nest or a source of food.
- Wear long sleeve shirts, long pants, and closed-toed boots or shoes. If you cannot avoid working near bees or wasps, wear a bee-keepers style hat with netting to cover your head, neck and shoulders. Tape your pant legs to your boots/socks, and your sleeves to your gloves. You may also wish to wear an extra layer of clothing since wasp stings are long enough to reach through one layer of clothing.
- Power tools such as lawnmowers, weed eaters and chainsaws will aggravate the insects. When using these tools, be aware that the tools may provoke the insects or in some cases, cause the insects to swarm.

If you find you are working near stinging insects, here are some tips.

- Most bees and wasps will not sting unless they are startled or attacked. Do not swat at them or make fast movements. The best option is to keep your distance, move away from the nest, or let the insects fly away on their own. If you must, walk away slowly, or gently "blow" them away. The only exception is if you have disturbed a nest and hear "wild" buzzing. Protect your face with your hands and run from the area immediately. Seek shelter in a closed vehicle or building, entering in a way to keep the insects outside.
- Wear light colored clothes such as khakis, beige, or blue. Avoid brightly colored, patterned, or black clothing.
- Tie back long hair to avoid bees or wasps from getting entangled in your hair.
- Be careful when shaking out clothing or towels as the insects could be inside the folds.
- If you find a bee or wasp in your car, stop and leave the windows open. You may also take a thick cloth and cover the insect before it gets frightened. Carefully, let the insect back outside through an open window.

What not to do:

- Do not wear perfumes, colognes, scented soaps, or powders as they contain fragrances that are attractive.
- Do not go barefoot or wear sandals, especially in areas where there is clover or other flowering plants that attract bees.

What should you do if you are stung?

Wasps and hornets do not leave their sting in you, and so they can sting repeatedly. Honey bees can sting only once and will leave the sting (and venom sac plus some other parts) stuck in the skin at the sting site.

The sting, if present, should be removed right away since the venom can still be injected for up to a minute after the bee detaches from its sting.

Try removing the sting by scraping sideways with your fingernail, a credit card or other stiff card. Try **not** to squeeze the bee venom sac as that action will release more venom. However, you might have to use tweezers if the venom sac breaks off leaving the sting in the skin.

All stings hurt. A normal (or "localized") reaction to the venom from a sting is redness of the skin, swelling, severe itching (pruritis), and burning or stabbing pain. The longer the sting is in the skin, the more will be the effect of the venom being injected. An application of ice (wrapped in a towel to prevent freezing the skin), anti-itch cream and/or an antihistamine pill can help reduce the effects of the sting.



SAFETY TIP OF THE WEEK

FOR THE CONSTRUCTION INDUSTRY



Company _____ Date _____

To encourage all of us to promote safety on a continuing basis, the Builders Exchange publishes a safety tip in each issue of the weekly Bulletin. The superintendent/foreman of each job should use this safety tip in a short safety meeting Monday morning. We suggest that this 5-to-10 minute meeting be just before lunch or perhaps right after the morning break. You can then emphasize the SAFETY TIP OF THE WEEK all week long.

Insectos que pican

Week Ending 8/16/2024

Por lo general, pensamos en los peligros del verano como el estrés por calor y los incendios, pero un peligro siempre está presente, desde la primavera hasta mediados del otoño: los insectos que pican.

Es importante estar preparado para cualquier posible efecto de una picadura de insecto, ya sea en el trabajo o en casa. Por lo general, la mayoría de las picaduras solo resultarán en una lesión temporal: dolor, hinchazón y enrojecimiento de la piel alrededor de la picadura. Sin embargo, a veces los efectos pueden ser más graves, incluso potencialmente mortales, dependiendo de dónde te piquen y qué alergias tengas.

Si le pican en el área de la garganta del cuello, puede causar edema (hinchazón causada por la acumulación de líquido en los tejidos) alrededor de la garganta y puede dificultar la respiración.

Recuerde, si se asusta o le pica una abeja o avispa mientras conduce, trabaja con herramientas eléctricas o maquinaria, o está en una escalera, esté atento a su entorno: deténgase, baje la escalera o deje de trabajar hasta que haya evaluado la situación y determine si es seguro continuar.

¿Cuáles son los peligros para la salud?

La mayoría de las personas experimentan efectos locales como dolor, hinchazón, picazón y enrojecimiento alrededor del sitio de la picadura. Pueden producirse picaduras dolorosas en la boca y la garganta si ingiere involuntariamente una avispa o una abeja (por ejemplo, si bebe un refresco de una lata en la que ha entrado una avispa).

Algunas personas experimentarán hinchazón en un área más grande, no solo inmediatamente alrededor del sitio de la picadura. Pueden desarrollar urticaria, pero no efectos sistémicos (efectos en el cuerpo fuera del sitio de la picadura, como efectos en la respiración y el flujo sanguíneo). Se trata de una **reacción alérgica leve** y puede durar unos días. La zona estará dolorida e incómoda, pero no se debe ceder a la tentación de rascarse la zona picada. Rascarse puede causar una ruptura en la piel que podría provocar una infección.

En casos raros, puede ocurrir una **reacción alérgica grave**. Esta situación es grave y puede causar "anafilaxia" o shock anafiláctico. Los síntomas de la anafilaxia pueden aparecer inmediatamente (en cuestión de minutos) o hasta 30 minutos después. Los síntomas a los que hay que prestar atención incluyen:

- Urticaria, picazón e hinchazón en áreas distintas al sitio de la picadura.
- Ojos y párpados hinchados.
- Sibilancia.
- Opresión en el pecho y dificultad para respirar.
- Voz ronca o hinchazón de la lengua.
- Mareos o caída brusca de la presión arterial.
- Shock.
- Pérdida del conocimiento o paro cardíaco.

Aunque la mayoría de las muertes son el resultado de reacciones alérgicas graves, algunas son causadas directamente por la toxicidad del veneno.

Esta reacción puede ocurrir la primera vez que te pican o con picaduras posteriores. Esté atento a los signos de esta reacción.

Special Topics for this Job: _____

MSDS # _____ Reviewed – Title: _____

Present at Meeting:

Supervisor's Signature: _____

Note: These SAFETY TIPS OF THE WEEK are to help members provide a safe workplace and to instruct employees in ways to prevent accidents. Ensure you record the names of those who attend your safety meetings and file this form with your permanent accident prevention records.

- Si observa algún signo de reacción, o incluso si no está seguro, llame o pídale a un compañero de trabajo que llame a los servicios médicos de emergencia (por ejemplo, 911) de inmediato. Además, busque ayuda médica si la picadura está cerca de los ojos, la nariz o la garganta.
- Quédate con la persona que ha sido picada para controlar su reacción.

- Tenga cuidado al sacudir la ropa o las toallas, ya que los insectos podrían estar dentro de los pliegues.
- Si encuentra una abeja o una avispa en su automóvil, deténgase y deje las ventanas abiertas. También puede tomar un paño grueso y cubrir al insecto antes de que se asuste. Con cuidado, deja que el insecto salga a través de una ventana abierta.

¿Qué precauciones puedes tomar?

Antes de trabajar en una obra:

- Echa un vistazo a tu alrededor. Verifique si hay signos visibles de actividad o si hay una colmena o nido. Si ves varios insectos volando, verifica si están entrando o saliendo por el mismo agujero o lugar. Si es así, es probable que sea un nido o una fuente de alimento.
- Use camisas de manga larga, pantalones largos y botas o zapatos cerrados. Si no puede evitar trabajar cerca de abejas o avispas, use un sombrero estilo apicultor con red para cubrirse la cabeza, el cuello y los hombros. Pega las perneras de los pantalones a las botas o los calcetines, y las mangas a los guantes. También es posible que desee usar una capa adicional de ropa, ya que las picaduras de avispas son lo suficientemente largas como para atravesar una capa de ropa.
- Las herramientas eléctricas como cortadoras de césped, desmalezadoras y motosierras agravarán a los insectos. Al usar estas herramientas, tenga en cuenta que las herramientas pueden provocar a los insectos o, en algunos casos, hacer que los insectos se enjambren.

Si descubres que estás trabajando cerca de insectos que pican, aquí tienes algunos consejos.

- La mayoría de las abejas y avispas no pican a menos que se asusten o ataquen. No los golpee ni haga movimientos rápidos. La mejor opción es mantener la distancia, alejarse del nido o dejar que los insectos se vayan volando por sí solos. Si es necesario, aléjate lentamente o "sopla" suavemente. La única excepción es si has perturbado un nido y escuchas un zumbido "salvaje". Protéjase la cara con las manos y huya de la zona inmediatamente. Busque refugio en un vehículo o edificio cerrado, entrando de manera que los insectos permanezcan afuera.
- Use ropa de colores claros como caquis, beige o azul. Evite la ropa de colores brillantes, estampados o negros.
- Ata el cabello largo hacia atrás para evitar que las abejas o las avispas se enreden en tu cabello.

Lo que no se debe hacer:

- No use perfumes, colonias, jabones perfumados o polvos, ya que contienen fragancias atractivas.
- No vaya descalzo ni use sandalias, especialmente en áreas donde hay trébol u otras plantas con flores que atraen a las abejas.

¿Qué debe hacer si le pican?

Las avispas y los avispones no dejan su aguijón en ti, por lo que pueden picar repetidamente. Las abejas melíferas pueden picar solo una vez y dejarán la picadura (y el saco de veneno más algunas otras partes) pegados en la piel en el sitio de la picadura.

La picadura, si está presente, debe retirarse de inmediato, ya que el veneno aún se puede inyectar hasta un minuto después de que la abeja se desprenda de su picadura.

Intente quitar la picadura raspando hacia los lados con la uña, una tarjeta de crédito u otra tarjeta rígida. Trate de no apretar el saco de veneno de abeja, ya que esa acción liberará más veneno. Sin embargo, es posible que tengas que usar pinzas si el saco de veneno se rompe y deja la picadura en la piel.

Todas las picaduras duelen. Una reacción normal (o "localizada") al veneno de una picadura es enrojecimiento de la piel, hinchazón, picazón intensa (prurito) y ardor o dolor punzante. Cuanto más tiempo permanezca la picadura en la piel, mayor será el efecto del veneno que se inyecta. Una aplicación de hielo (envuelto en una toalla para evitar que la piel se congele), crema antipicazón y/o una pastilla antihistamínica pueden ayudar a reducir los efectos de la picadura.