

Job Name: \_\_\_\_\_ Job Site Location: \_\_\_\_\_

Date: \_\_\_\_\_ Start Time: \_\_\_\_\_ Finish Time: \_\_\_\_\_ Foreman/Supervisor: \_\_\_\_\_

## Topic 284: Avoiding the Common Cold

**Introductions:** The flu and cold season is again upon us. What is the Common Cold? More than 200 viruses are responsible for the misery attributed to the Common Cold. With no cure in sight, people spend billions of dollars every year trying to relieve cold symptoms. The Common Cold is an infection of the head and chest, caused by a virus. It can affect your nose, throat, sinuses, ears, and vocal cords. It is the most frequently occurring human illness and can be avoided by simply using good techniques of personal hygiene, sanitation, and good housekeeping.

### How does the Common Cold occur?

- Colds are not caused by cold weather.
- Some factors may include excessive fatigue and emotional distress.
- The virus is transmitted from person to person by direct physical contact (or by touching your face after direct contact), or by indirect contact (such as sharing food, drinks, or other utensils).
- Cold viruses are spread easily from person to person in infected droplets that are placed in the air by sneezing and coughing, which are then breathed in.
- These viruses are mainly spread by direct contact with infected secretions carried on the fingers.

### What are the signs of a cold?

- 1 to 3 days after infection, symptoms start with a sore throat, some weakness, congestion, and scratchy eyes.
- Sneezing, runny nose, headache, chills, and a mild fever may follow.
- These symptoms may last up to 10 days. It is normally not necessary to stop working.

### How should a Common Cold be treated?

- A person with a cold should stay warm and comfortable and try to avoid spreading the infection to others.
- Stop smoking while ill with a cold.
- Drink plenty of fluids to help flush out your system.
- You can usually take care of yourself without visiting a doctor.
- For a runny nose, take antihistamines; however, they can cause drowsiness and make you feel sluggish when driving, operating equipment, or while engaged in operations requiring alertness.
- For a sore throat, use cough drops or gargle with warm salt water.
- For coughing and congestion, take cough syrup.
- For headaches, fever, and aching take aspirin, Tylenol, or ibuprofen.
- Nasal sprays work so fast and so well that people tend to use them beyond the 3 day limit listed on the label. Avoid extended use of sprays because it could lead to dependency.
- Do not take antibiotics for a cold! They should only be used if bacterial infection also develops.
- Do not take more than the recommended doses of these medications.
- More is not better, and harmful effects may occur.

**Occasionally a cold or cough may be a sign** of a more serious condition. A doctor should be consulted if symptoms linger for more than a week, especially if chest pain develops, or a cough produces dark sputum. Fever and pain are unlikely to accompany a Common Cold and may indicate influenza or a bacterial infection.

### These symptoms indicate a virus that is not a cold:

- If you experience high fever not relieved by aspirin, Tylenol or ibuprofen.
- If you have a persistent severe sore throat or your throat has white spots.
- If you have chest pain or difficulty breathing.

### How can you prevent catching a cold?

- The best preventive measures involve good hygiene.
- Because many cold viruses are spread by contact with infected secretions, frequent hand washing, careful disposal of used tissue, and cleaning items and surfaces can help reduce the spread.

### To avoid passing the virus to others:

- Again, the practice of good hygiene is important.
- Cover your mouth and nose (preferably with tissue) when you cough or sneeze.

**Conclusion:** Although the cure for the Common Cold has yet to be discovered, there are measures that can be taken to avoid catching one in the first place. Follow these tips to help avoid the discomfort from needlessly catching and spreading of the Common Cold!

## Work Site Review

Work-Site Hazards and Safety Suggestions: \_\_\_\_\_

Personnel Safety Violations: \_\_\_\_\_

### Employee Signatures:

(My signature attests and verifies my understanding of and agreement to comply with, all company safety policies and regulations, and that I have not suffered, experienced, or sustained any recent job-related injury or illness.)

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Foreman/Supervisor's Signature: \_\_\_\_\_

These guidelines do not supercede local, state, or federal regulations and must not be construed as a substitute for, or legal interpretation of, any OSHA regulations.

Nombre de Trabajo: \_\_\_\_\_ Localidad del sitio de trabajo: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_ Tiempo Empezaron: \_\_\_\_\_ Tiempo Terminaron: \_\_\_\_\_ Supervisor: \_\_\_\_\_

## **Tópico 284: Evitando El Resfriado**

**Introducción:** La temporada de el gripe y resfriado esta de nuevo sobre nosotros. ¿Qué es el resfriado? Más de 200 virus son responsables por la miseria atribuida al resfriado. Sin cura en vista, gente gasta miles de millones de dólares cada año tratando de aliviar los síntomas del resfriado. El resfriado es una infección de la cabeza y pecho, causado por el virus. Puede afectar tu nariz, garganta, senos, oídos, y cuerdas vocales. Es la enfermedad humana que mas frecuente ocurre y puede ser evitado por simplemente usar buenas técnicas de higiene personal, saneamiento, y buenas tareas de limpiezas.

### **¿Como ocurre el resfriado?**

- Resfriados no son causado por la temporada.
- Algunos factores incluyen exceso fatiga y aflicción emocional.
- El virus es transmitido de persona a persona por directo contacto físico (o tocando tu cara después de contacto físico), o indirecto contacto (como compartir comida, bebidas, utensilios).
- Virus del resfriado son esparrados de persona a persona en infectadas gotitas rociado por el aire por estornudando y tosiendo, lo cual son respiradas.
- Estos virus son esparrados principalmente por contacto directo con infectado secreciones cargados en los dedos.

### **¿Qué son las señales de un resfriado?**

- De uno a tres días después de infección, los síntomas comienzan con la garganta dolorida, debilidad, congestión, y ojos irritados.
- Estornudando, nariz que gotea, dolor de cabeza, escalofríos, y una fiebre leve puede seguir.
- Estos síntomas puede durar hasta 10 días. No es normalmente necesario dejar de trabajar.

### **¿Cómo se deber tratar el resfriado?**

- Una persona resfriado debe mantenerse calentito y confortable y tratar de evitar esparrando la infección a otros.
- Deje de fumar mientras enfermo con resfriado.
- Bebe muchos fluidos para ayudar limpiar tu sistema del cuerpo.
- Usualmente puedes cuidarte sin visitar un doctor.
- Para nariz que gotea, toma antihistamínicos; sin embargo, ellos pueden causar somnolencias y hacerte sentir perezoso cuando conducir, operando equipo, o mientras empleado en operaciones que requieren vigilancia.
- Para la garganta dolorida, use pastillas de tos o gárgara con agua tibia y sal.
- Para la tos y congestión, toma jarabe para la tos.
- Para dolor de cabeza, fiebre, y dolor toma aspirinas, Tylenol o ibuprofen
- Vaporizador nasal trabajan tan rápido y bien que gente tiende a usarlos por mas de los tres días sugerido en el marbete. Evita extendido uso de vaporizadores porque pueden causar dependencias.
- ¡No tomes antibióticos para un resfriado! Ellos deben ser usado solamente si ocurre infección bacterial.
- No tomes mas de lo recomendado dosis de estas medicamento.
- Más no es mejor, y dañino efectos pueden ocurrir.



**Ocasionalmente un resfriado o tos puede ser señal** de una condición más seria. Un doctor debe ser consultado si síntomas duran por más de una semana, especialmente si desarrolla dolor del pecho, o la tos produce esputos oscuros. Fiebre y dolor improbablemente acompañaran un resfriado y pueden indicar influenza o un infección bacterial.

### **Estos síntomas indican un virus que no es un resfriado:**

- Si sientes fiebre alto no aliviada con aspirinas, tylenol, ibuprofen.
- Si tienes severo dolor persistente de garganta o tu garganta tiene manchas blancas.
- Si tienes dolor de pecho o dificultad respirando.
- Si tienes temperatura de 101 grados o más alto que dura por más de dos días.



### **¿Cómo puedes prevenir contagiar resfriado?**

- Las mejores medidas preventivas involucran buena higiene.
- Porque muchos virus de resfriado son esparrados por contacto con infectadas secreciones, lavando las manos frecuentes, cuidadosas disposición de pañuelos de papel, y limpiando artículos y superficies pueden ayudar reducir esparrándolo.
- No compartes comida, bebidas, o utensilios de beber o comer.
- Mantenga manos sucias desde tu rostro.
- Evita contacto cercas con otros que son infectados.
- Use jabones antibacterico desinfectantes frecuentemente.



### **Para evitar pasando el virus a otros:**

- De nuevo, la práctica de bueno higiene es importante.
- Cubre tu boca y nariz (preferible con pañuelito) cuando toses o estornudas.
- Evita escupiendo en la tierra.
- Frecuentemente limpia y desinfecta completamente áreas tocadas.
- Más importante, ¡mantenga sus manos limpias!

**Conclusión:** Aunque la cura para el **Resfriado Común** no ha sido descubierta, hay medidas que pueden ser tomadas para evitar contagiando con un resfriado al principio. Sigue estos consejos para ayudar evitar incomodidad de contagio y esparrando el **Resfriado Común**.

## **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)

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

**Foreman/Supervisor's Signature:** \_\_\_\_\_

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