

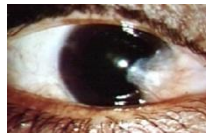
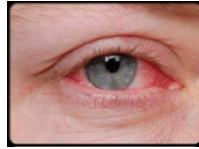


OJO! con tu Vista

Salud de ojos

Ten Cuidado

- Problemas de los ojos son común y algunas veces grave en el trabajo agrícola.



Manténgase alerta

- Hay varias cosas en el trabajo que pueden causar problemas e irritación a los ojos.



Para evitar lesiones a los ojos póngase:

1. Las gafas de seguridad para proteger de los golpes y del sol, o goggles de protección para riesgos de salpicaduras.
2. Y una gorra con un borde fuerte.



Cuida sus gafas de seguridad

- Lavarlos bajo la llave con agua y detergente líquido para los platos.
- Séquelos con algo de material suave o un kleenex (no toallas de papel)
- Protégelos de rayones. Guárdalos en un estuche o toalla cuando no están puestos.



Manteniendo sus ojos sanos

Diario

- Después del trabajo, toma un buen baño, lávate la cara, enjuágate los ojos con agua limpia.
- Compresas calientes con una toalla limpia y agua caliente puede ser un alivio
- Si quieres puedes usar gotas para refrescar los ojos. Consulte un farmacéutico si posible.
- Use una bandana para que el sudor no se corra a tus ojos.



En casos de desechos, polvo o tierra entrando a tu ojo

- No frote en ojo. En primer lugar tratar de levantar el párpado superior hacia abajo sobre su párpado inferior permitiendo que las pestañas cepillen el desecho fuera del ojo. Parpadea un par de veces y deja que el ojo saque el desecho. Si el desecho sigue en el oye, mantiene el ojo cerrado y buscar asistencia médica.

En caso que productos químicos entren al ojo

- Inmediatamente corre agua limpia sobre el ojo, utilizando los dedos para mantener el ojo abierto lo más amplio posible.
- Corre agua limpia sobre el ojo continuamente por mínimo 15 minutos. Mueve el ojo en todas direcciones durante que lo limpias con el agua.
- No cubras el ojo con una venda.
- Después de estos pasos, busque ayuda médica.



Si usted tiene una lesión ocular grave:

- Avísale a tu supervisor inmediatamente o pide ayuda a los demás.
- Va a una clínica o sala de emergencia (dependiendo de la gravedad) tan pronto como sea posible
- Allí te darán tratamiento o mandar a otro profesional.



848 Main St. East, Hamilton, ON, L8M 1L9
1-877-817-0336 or (905) 549-2552

www.ohcow.on.ca