

Safety SOLUTIONS *Checklist for Safe Practices*

Reduce Your Risk of Insect Bites and Stings

Insect bites and stings can be minor or, in some cases, they can be very serious. Outdoor workers should take certain precautions to reduce their risk of bites and stings, especially at this time of year. This English/Spanish checklist can be used by crew leaders to train your workers on the prevention of insect bites and stings.

- Working outdoors during the summer months puts you at increased risk of insect bites and stings.
- Bites or stings from insects such as bees, wasps, hornets, mosquitoes, or spiders can be minor.
- But they can also be very serious. For example, some mosquitoes may transmit disease-causing viruses such as the West Nile virus.
- Or, you may be allergic to a bee sting – but not know it until you have a severe reaction.
- In addition to insect bites and stings, certain types of ticks – tiny, eight-legged organisms that attach to the skin – may transmit bacterial infections such as Lyme disease.
- Whether you are at work or at home, there are precautions you can take to reduce your risk of bites and stings. These include the following:
 - Be aware of when and where you are most likely to be bitten or stung.
 - For example, peak hours for mosquitoes are early in the morning and in the evening. Mosquitoes breed in standing water, so you are likely to find a lot of them there.

- Bees and other stinging insects often congregate near trash cans, junk piles, outdoor eating areas, and flowering plants.
- Ticks are often found in woody, brushy, and overgrown grassy areas.
- Wear a long-sleeved shirt, long pants, and socks outdoors (light-colored clothing is best) – whether you are at work or at home.
- If you're in an area where insects or ticks congregate, wear a hat and tuck in your shirt. Also, tuck the bottom of your pants into your socks.
- Avoid bright-colored clothing, cologne, hairspray, or floral-scented deodorant, soap, or shampoo.
- Use insect repellent that contains an ingredient called DEET. Another effective ingredient in some repellents is permethrin. Carefully read the product label for instructions and precautions.
- Properly dispose of soda containers, leftover food, and other trash.
- Stay still if a single stinging insect lands on you. Swatting it or slapping it is likely to make it sting.
- Call 911 or seek other emergency medical help if you or a co-worker have a severe reaction to an insect bite or sting.

Barbara Mulhern, Safety Specialist
Ph: (608) 848-3758 E-mail:
barbmulhern@landcarenetwork.org

PROFESSIONAL LANDCARE NETWORK
(800) 395-2522 fax: (703) 736-9668
Web site: landcarenetwork.org
Copyright June 2005

SOLUCIONES DE SEGURIDAD

Lista de control para el desempeño seguro de sus actividades

REDUZCA EL RIESGO DE AGUIJONAZOS Y PICADURAS DE INSECTOS

Los aguijonazos y picaduras de insectos pueden ser de menor o mayor grado y en algunos casos, pueden ser muy serias. La lista de control en inglés y español puede ser utilizada por líderes de cuadrillas para entrenar a sus trabajadores en la prevención de aguijonazos y picaduras y de insectos.

- El trabajo al aire libre en los meses del verano, lo expone a un riesgo mayor de sufrir aguijonazos y picaduras de insectos.
- Los aguijonazos y picaduras de insectos como las abejas, avispas, avispones, zancudos o arañas pueden ser de menor grado.
- Sin embargo, este tipo de picaduras también pueden ser muy serias. Por ejemplo, algunos tipos de zancudos pueden transmitir virus que causan enfermedades tales como el virus del Nilo Occidental.
- O usted puede ser alérgico al aguijón de una abeja – pero no saberlo antes de tener una reacción severa.
- Además de los aguijonazos y las picaduras de insectos, cierto tipo de garrapatas pueden transmitir infecciones bacteriales como la enfermedad de Lyme.
- Independientemente de que se encuentre en el área de trabajo o en su casa, hay precauciones que puede tomar para reducir el riesgo de aguijonazos y picaduras de insectos. A continuación se presentan los siguientes consejos:
- Esté alerta en cuanto a cuando y donde es usted más propenso a ser picado o aguijoneado.
- Por ejemplo, las horas pico para los zancudos son las primeras horas de la mañana y del atardecer. Los zancudos se crían en aguas estancadas, de manera que es allí donde es más probable encontrar a una gran cantidad de ellos.
- Las abejas y otros insectos ponzoñosos, se congregan a menudo cerca de los recipientes de la basura, promontorios de basura, áreas de comida al aire libre y plantas florecidas.
- Las garrapatas se encuentran a menudo en áreas donde hay maderos o arbustos, o donde el césped ha crecido mucho.
- Use camisas manga larga, pantalones largos y medias cuando se encuentre al aire libre (los colores claros son los mejores) – independientemente de que se encuentre en el área de trabajo o en la casa.
- Si usted se encuentra en un área donde se congregan insectos o garrapatas, use sombrero y métase la camisa por dentro del pantalón. También, meta el ruedo de su pantalón dentro de sus medias.
- Evite la ropa de colores brillantes, el uso de colonias o desodorantes, aerosol para el cabello, jabón o desodorante con aroma floral.
- Utilice un repelente de insectos que contenga un ingrediente llamado “DEET” -por sus siglas en inglés-. Otro ingrediente efectivo en algunos repelentes es el permetrin. Lea cuidadosamente las instrucciones y precauciones que aparecen en la etiqueta del producto.
- Deshágase de manera adecuada latas de gaseosas, sobras de comidas y otro tipo de basura.
- Quédese quieto si un sólo insecto ponzoñoso se para sobre usted.
- Llame al 911 o busque otro tipo de ayuda médica de emergencia si usted o alguno de sus compañeros de trabajo tiene una reacción severa a cualquier aguijonazo o picada de insecto.