



COMPANY: \_\_\_\_\_

DATE: \_\_\_\_\_

## SPRING FEVER (or is it Hay Fever?)

Spring is here! Unfortunately for many this can be a miserable time of year due to Hay Fever. Allergic rhinitis or Hay Fever is a common illness affecting an estimated 20-40 million Americans, and results in 10 million lost days of school or work each year. Often caused by pollens from trees, grass or weeds, Hay fever subsides with the onset of cold weather. Perennial allergic rhinitis, however, occurs year around and is caused by indoor allergens such as dust, mite, mold spores, and animal dander.

Modern medicine has developed drugs, which give temporary relief from hay fever's common symptoms. As users of antihistamines and decongestants know, however, there are side affects to these over-the-counter drugs. The side affect most often experienced is drowsiness. A Gallup survey of allergy sufferers was conducted several years ago. This survey found that the package warnings against driving or operating heavy machinery while taking the medicine are largely ignored.

Working in a hazardous industry is dangerous enough in itself. You must be alert at all times and able to react to any number of issues, recognize safety hazards, and be an asset to the crew. So what can be done to reduce the discomfort of hay fever season, yet keep you effective at work? The following tips may be helpful:

Consider taking the medication only for significant allergy attacks - particularly if your job involves operating machinery or power tools. When you do need medicine, take the smallest dose that will still provide a level of relief that you need.

Before taking the medication, read not only the warnings on the outer package, but also the product insert. Follow the recommended dosage. More is not

necessarily better. Taking "extra doses" may only provide more side effects - and not more relief. Take the "non-drowsy" formula.

To lessen symptoms you need to avoid contact with the allergens, which cause your symptoms. To prevent hay fever try the following tips:

- Keep doors and windows shut at home and in your car on high pollen count days.
- Wear sunglasses or glasses when outdoors.
- Avoid mowing or weeding the lawn in the summer and avoid lying on freshly cut grass.
- Apply a thin layer of Vaseline™ just inside nostrils to trap pollen.
- Wash your clothes after going out, as pollen can stick to your garments.
- Keep your bedding clean.
- Shower or bathe before going to bed to wash off pollen in your hair and on your skin.
- Avoid going outdoors in the early evening when the pollen count is usually at its highest.
- Dust and vacuum your house regularly to minimize the presence of dust and therefore the dust mite.
- Use special bed and pillow coverings.
- Hot wash all bedding at least once a week.
- Avoid having pets but if you do, bathe them regularly, keep them outside and never allow them in the bedroom.

Finally, if you have any questions about allergy medication, ask your doctor or pharmacist. Some products may have less side affects than others. Spring allergies can be very uncomfortable, but an accident or injury could bring an even greater problem into your life.



### NOTES & SIGN OFFS

Project specific topics (specific exposures, hazards, etc.):

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Employee Comments/Suggestions & Safety Recommendations

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Attendance Log (all attendees sign/print name). Your signature is acknowledgement that you have received and understand the training offered on this sheet.

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Supervisor's Signature:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

These instructions do not supercede local, state or federal regulations. They are designed to provide a guideline to assist with enforcing safe work practices, but are not presumed to be inclusive of all workplace hazards or situations. Employers are recommended to always refer to actual Cal/OSHA Safety Orders to ensure compliance with mandated regulations.





## FIEBRE DE PRIMAVERA (¿o es Fiebre del Heno?)

La Primavera está aquí!  
Desafortunadamente para muchos esto puede ser una temporada miserable debido a la Fiebre del Heno. La Rinitis alérgica (inflamación de la membrana mucosa) o Fiebre del Heno es una enfermedad común que está afectando un promedio de 20 a 40 millones de Americanos y con un resultado de 10 millones en pérdidas de días de escuela o de trabajo cada año. Continuamente es causada por el polen de los árboles, del pasto o de la hierba, La Fiebre del Heno disminuye cuando empieza el clima frío. La rinitis alérgica (inflamación de la membrana mucosa) continua, sin embargo, ocurre durante todo el año y es causado por los alérgenos del interior como el polvo, ácaro, moho y la pelusa de los animales.

La medicina moderna ha desarrollado medicinas, las cuales le dan un alivio temporal para los síntomas comunes de la Fiebre del Heno. Como usuarios de los antihistamínicos y descongestionantes sabemos, sin embargo, que hay efectos secundarios con el uso de estos productos del mostrador. El efecto que más se ha experimentado es el mareo. Hace varios años se hizo una encuesta entre las personas que sufren de alergias. Esta encuesta encontró que el paquete de precauciones en contra de manejar u operar maquinaria pesada mientras se está tomando la medicina es inmensamente ignorado.

Trabajar en una industria peligrosa ya es peligroso en sí. Usted debe estar alerta todo el tiempo y estar disponible para reaccionar a cualquier cosa que pase, reconocer los peligros de seguridad y ser un recurso para el personal.

Entonces, ¿que se puede hacer para reducir la molestia de la temporada de la Fiebre del Heno y todavía ser eficaz en el trabajo? Las siguientes ideas le pueden ayudar:

Considere tomar la medicina sólo cuando tenga ataques de alergia significativos- especialmente si su trabajo requiere del manejo de maquinaria o herramientas de poder. Cuando usted necesite medicina, tome la dosis más pequeña que aún le dará el alivio que necesita.

Antes de tomar la medicina, lea no solamente las precauciones en la parte de afuera, sino que también las indicaciones de la parte de adentro. Tome la dosis recomendada. Tomar más no es necesariamente mejor. El tomar "dosis extras" sólo le causará más efectos secundarios (molestias) - y no más alivio. Tome la fórmula que "no le causa sueño".

Para reducir los síntomas usted necesita evitar el contacto con los alérgenos, los cuales le causan los síntomas. Para prevenir la fiebre del heno trate los siguientes consejos:

- Mantenga las puertas y ventanas cerradas en su casa y en su coche en los días que hay mucho polen.
- Use lentes para el sol o lentes cuando esté al aire libre.
- Evite cortar el pasto o la hierba en el verano y evite acostarse en el pasto recién cortado.
- Aplique una capa delgada de Vaselina™ justo adentro de la nariz para atrapar el polen.
- Lave su ropa después de salir ya que el polen puede adherirse a su ropa.
- Mantenga las sábanas limpias.
- Tome un baño antes de ir a la cama para así quitar el polen de su pelo y de su piel .
- Evite salir en la tarde cuando haya mucho polen.
- Sacuda y aspire su casa regularmente para disminuir la presencia de polvo y por lo tanto el polvo del ácaro.
- Use sábanas, cobijas y fundas para la almohada que sean especiales.
- Lave con agua caliente toda la ropa de cama al menos una vez a la semana .
- Evite tener mascotas y si las tiene báñelas regularmente, manténgalas afuera y no les permita estar en la recámara.

Finalmente, si tiene preguntas acerca de la medicina para alergias, pregunte a su doctor o farmacéutico. Algunos productos pudieran causar menos efectos secundarios que otros. Las alergias de la Primavera pueden ser muy molestas, pero un accidente o una lesión pudieran traer un problema más grande a su vida.



### NOTAS Y FIRMAS

Topícos específicos a ciertos proyectos (exposiciones específicas, riesgos, etc.)

---

---

---

---

---

---

---

---

Comentarios/Sugerencias y Seguridad de los Empleados Recomendaciones

---

---

---

---

---

---

---

---

Registrar de Asistencia ( todos los asistentes deben poner nombre y firma) . Su firma certifica que ha recibido y comprendido el curso de capacitación que contiene este documento.

---

---

---

---

---

---

---

---

Firma del Supervisor:

---

Estas instrucciones no alteran los reglamentos locales, estatales o federales. Estas instrucciones son diseñadas como una guía para apoyarlo (a) en cumplir las practicas de seguridad, per no deben asumirse inclusivas de todas las situaciones o áreas de trabajo con riesgos. Se le recomienda a las compañías que siempre hagan referencia a las reglas de seguridad actuales de Cal/OSHA para asegurarse del cumplimiento de sus reglamentos mandatorios.



**North Coast Builders Exchange ~ Tailgate Topics**  
Envíe sus sugerencias por medio de correo electrónico a [hallie@ncbesafety.com](mailto:hallie@ncbesafety.com) or call (707) 542-9502